

Parasta
Paltamossa on
Golf



Parasta Paltamossa on
Sukupolvien jatkumo



Parasta
Paltamossa on
Luonto



Parasta Paltamossa on
Kesä mökillä



Parasta Paltamossa on
Päivähoito

TIIVISTELMÄ

Kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä on tehtävä valtuustokausittain laaja hyvinvointikertomus. Laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2022–2025 on valmisteltu yhteistyössä kunnan hallituksen nimeämän HYTETU -työryhmän kanssa.

Paltamon kunnan laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2022–2025

Sisällys

1	Taustaa hyvinvointikertomustyölle	2
1.1	Hyvinvointitiedolla johtaminen.....	3
2	Tiivistelmä.....	4
3	Paltamolaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden nykytila ja tulevaisuuden näkymät	5
4	OSA 1. Hyvinvointikertomus - väestön hyvinvoinnin kehitys valtuustokaudella 2017–2021	6
4.1	Yhteenveto vahvuuksista ja kehittämiskohteista.....	9
5	OSA 2 Hyvinvointisuunnitelma 2022–2025	15
5.1	Hyvinvointia ja terveyttä edistävät painopisteet kuntastrategian vuosina 2022–2025 .	15
5.2	Suunnitelma toimenpiteistä.....	16
6	Menetelmiä ja toimia	19
	LIITE 1: Indikaattoritiedon osoittama väestön hyvinvoinnin, terveydentilan ja palvelujen kuvaus	28
	KUNNAN ELINVOIMA.....	28
	LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET	34
	NUORET JA NUORET AIKUISET	40
	TYÖIKÄISET	42
	IKÄIHMISET	43
	KAIKKI IKÄRYHMÄT	46
	LIITE 2: Ehkäisevä päihdetyön suunnitelma	49
	LIITE 3: Hyvinvoinnin ja terveyden ja turvallisuuden edistämisen ohjelmat	54

1 Taustaa hyvinvointikertomustyölle

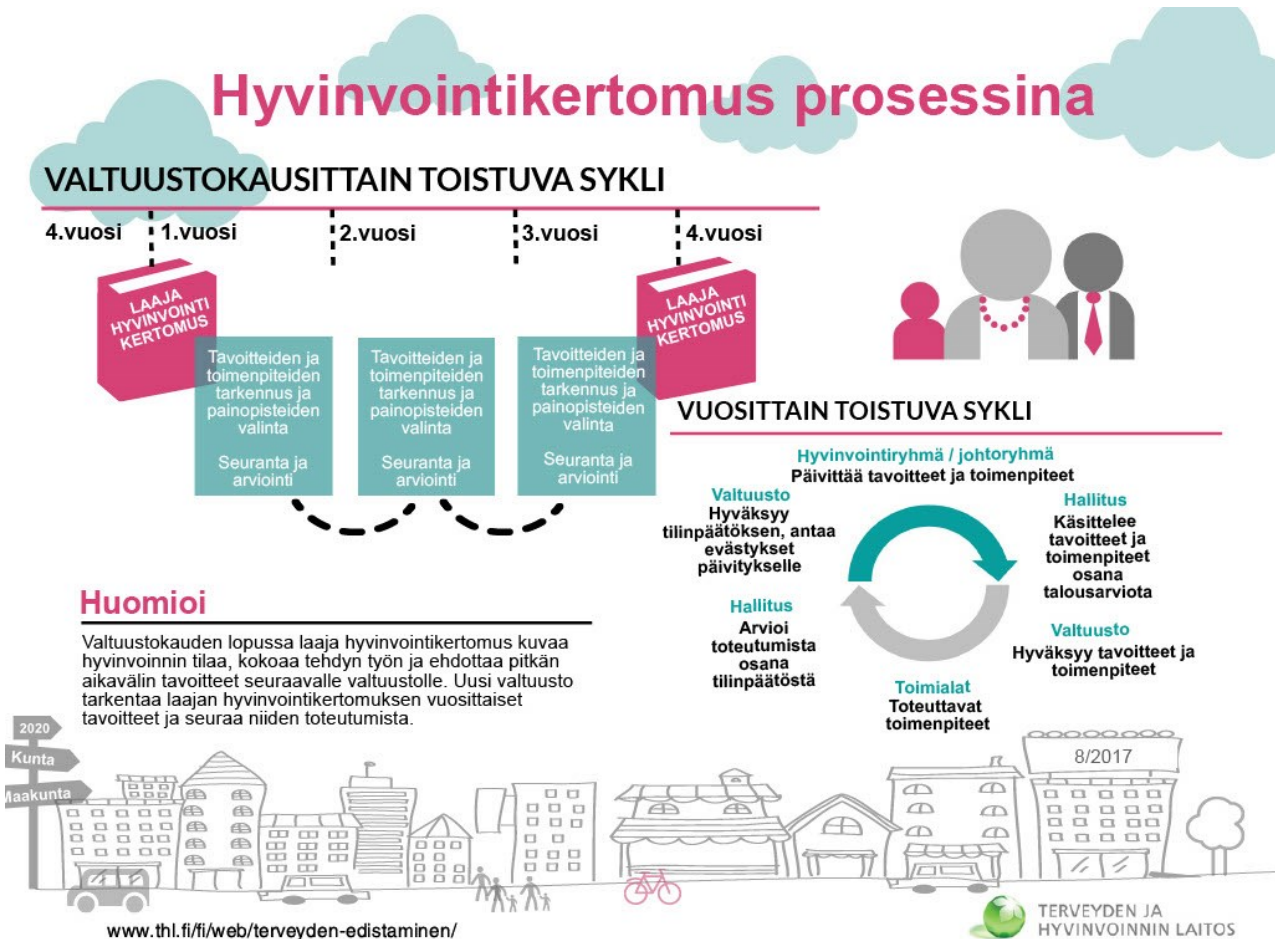
Kunnan tehtävänä on laatia valtuustokausittain laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma. Laaja hyvinvointikertomus sisältää kaksi osaa: hyvinvointikertomuksen ja hyvinvointisuunnitelman. Lisäksi se toimii lakisääteisenä suunnitelmana ehkäisevälle päihdetyölle sekä lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmalle. Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma löytyy LIITTEESTÄ 2. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma on sisällytetty läpileikkaavana asiakirjaan.

Hyvinvointikertomus osa 1 käsittelee väestön hyvinvoinnin ja terveyden tilaa indikaattoritietojen avulla ajalla **2017–2021**. Kunnan on määriteltävä hyvinvointia tukevat toimenpiteet ja käytettävä näiden perustana kuntakohtaisia hyvinvointi- ja terveysosoittimia. Kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista on kerran valtuustokaudessa valmistettava laajempi hyvinvointikertomus. (Terveydenhuoltolaki 2010, §12.)

Kunnan hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyviä toimia ohjaa terveydenedistämislaki. Kunnan on seurattava asukkaitensa terveyttä ja hyvinvointia, niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. Toteutetuista toimenpiteistä raportoidaan hyvinvointiraportin muodossa vuosittain.

Lisäksi laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019, 3 §) velvoittaa kuntia edistämään kulttuuria ja taidetta osana asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä paikallista ja alueellista elinvoimaa.

Hyvinvointisuunnitelma osa 2 suuntaa huomion tulevaan valtuustokauteen **2022–2025** ja linjaa pääpainopistealueet hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi. Hyvinvointisuunnitelmaa



ohjaa Paltamon kunnan strategia. Strategiset painopistealueet linjaavat myös hyvinvointiin liittyviä painopistealueita. Lisäksi ohjaavina asiakirjoina toimivat Kainuun alueelliset hyvinvointisuunnitelmat ja valtakunnalliset hallitusohjelmat.

Laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma on valmisteltu yhteistyössä kunnan hallituksen nimeämän HYTETU-työryhmän kanssa. Yhteistyöhön on osallistunut edustajia kunnan teknisistä palveluista, elinvoima- ja sivistyspalveluista, nuorisotoimesta, Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymästä, nuorisovaltuustosta, vanhus- ja vammaisneuvostosta, seurakunnasta ja järjestöstä. HYTETU-työryhmän puheenjohtajana toimii sivistysjohtaja. Paltamolaiset ovat voineet osallistua hyvinvointisuunnitelman laadintaan vastaamalla verkkokyselyyn marras-joulukuussa 2021. Lisäksi ikäihmisiä on kuultu hyvinvointiin liittyvässä kuulemistilaisuudessa syyskuussa 2021.

Valmistelua on tehty HYTETU-työryhmän kahdessa kokoontumisessa loppuvuodesta 2021. Marraskuun kokouksessa HYTETU-työryhmässä päätettiin perustaa pienempi hyvinvointitiimi, joka vie laajan hyvinvointikertomuksen työtä eteenpäin ja toimii ns. työrukkasena. Valmistelua on jatkettu vuonna 2022 HYTETU -työryhmän kokouksissa, joita on ollut kaksi.

1.1 Hyvinvointitiedolla johtaminen

Kunnat ovat päävastuussa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Hyvinvointijohtamisen perustana on asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä koskevan tiedon tuottaminen, seuranta ja hyödyntäminen päätöksenteossa (hyvinvointikertomus). Strategiset päätökset tehdään kunnanvaltuustossa. Kuntastrategia ohjaa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi tehtävää työtä. Kunnan HYTETU-työryhmä (hyvinvointi, terveys ja turvallisuus) vastaa käytännön toteutuksesta ja toimii työrukkasena hyvinvointityössä. Edellytyksiä väestön hyvinvoinnille ja terveydelle luovat koulutus, liikunta-, ruoka- ja kulttuuripalvelut, kaavoitus, liikennejärjestelyt sekä monet muut kunnan tehtävät.

Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma:

- Tuo esiin kunnassa esiintyviä kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haasteita
- Ohjaa kunnan eri toimijoiden toimintaa ennaltaehkäisevään ja edistävään suuntaan
- Kokoaa monipuolisesti tietoa väestön ja väestöryhmien hyvinvoinnista ja terveydestä sekä niihin yhteydessä olevista tekijöistä
- Tukee sosioekonomisten hyvinvointi- ja terveyserojen tunnistamista sekä toimenpiteiden oikeaa kohdentamista.

2 Tiivistelmä

Paltamo tarjoaa erinomaiset puitteet lapsiperheiden hyvinvoinnille: maksuttoman varhaiskasvatuksen ja hyvät mahdollisuudet ulkoiluun sekä luonnossa liikkumiseen. Kulttuuri- ja tapahtumatuotanto on monipuolista ja kuntalaisille pääsääntöisesti maksutonta. Keväällä 2021 valmistunut Korpitien monitoimikeskus tarjoaa puitteet varhaiskasvatukselle, perusopetukselle, lukiolle, kansalaisopistolle, nuorisotilalle, yhdistyksille ja järjestöille sekä kuntosalille. Uusi kunnantalo valmistuu toukokuussa 2022 ja palvelee kuntalaisia myös kulttuuri- ja tapahtumatuotannossa.

Monitoimikeskuksen tilat otettiin käyttöön maaliskuussa 2021. Investointi oli yhteensä noin 8 milj. euroa. Tilojen tarkoituksena on edistää kuntalaisten hyvinvoinnin edellytyksiä, luoda mahdollisuuksia jatkuvan oppimisen edistämiseksi sekä mahdollistaa laadukas varhaiskasvatus ja koulutus paltamolaisille lapsille ja nuorille. Lisäksi monitoimikeskus mahdollistaa monipuolisen nuoriso- ja harrastustoiminnan järjestämisen.

Vuoden 2020 alussa Paltamon kunnan varhaiskasvatus muuttui maksuttomaksi. Varhaiskasvatuksessa otetaan huomioon, että Paltamoon tulee vuosittain noin 15 - 20 S2-lastaa (maahanmuuttajalapsia), joiden vanhemmat opiskelevat Kainuun Opistolla. S2-lapset vaativat erikoisosaamista ja tulkkauspalveluja. Lisäksi erityishoidon tarpeet vaihtelevat paljon yksiköstä riippuen. S2-lapsista kunta ei saa korvausta heidän kotikunnistaan eikä valtiolta. Varhaiskasvatuksen toimenpiteillä, hyvinvointia edistävillä hankkeilla ja pihainvestoinneilla on pyritty vaikuttamaan myönteisesti lasten hyvinvointiin.

Monessa asiassa mennään hyvään suuntaan ja myös kehitettävää löytyy. Esille nousee mm. nuorten kokemus omasta terveydentilastaan, koulukiusaamisesta ja epäedulliset ruokailutottumukset. Huolta aiheuttaa erityisesti 8. ja 9. luokan oppilaiden kokemus omasta terveydentilastaan. Keskinäiseksi tai huonoksi terveydentilansa kokevia nuoria Paltamossa on 25 %, kun koko Kainuussa määrä on 24,1 %. Myös koululounaan poisjättäminen yläkoululaisten osalta herättää huolta. Kehitettävää on mm. liikkumisessa, aikuisten tuen saatavuudessa ja mielenterveydessä.

Väestön ikäjakauman mukaan Paltamon huoltosuhde on korkea. Tämä tarkoittaa sitä, että työikäisen väestön hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen olisi hyvä tulevaisuudessa suunnata ennaltaehkäiseviä toimia. Työikäisten työkykyisinä pysyminen on tärkeää; etenkin kun tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat yleisiä (219,9/10 000 asukasta). Lääkäriin pääsy on vaikeaa, kun Paltamon terveysasemalla ei ole ollut omaa lääkäriä. Mielenterveyden haasteet ovat olleet nousussa ja siksi mielenterveyden edistäminen on tärkeää. Paltamon kunta osallistuu Mieli ry:n Hyvän mielen Suomi -hankkeeseen, jolla vahvistetaan mielenterveysosaamista kunnissa.

Pitkittyneen työttömyyden seuraamuksina ovat työ- ja toimintakyvyn rapautuminen, hyvinvoinnin heikkeneminen ja lisääntyvät terveysongelmat sekä mahdollinen päihteiden käytön lisääntyminen. Pitkäaikaistyöttömyys Kainuussa on pitkän pienentymisen jälkeen lisääntynyt korona-aikana, mutta tilanne on alkanut jälleen parantua vuoden 2021 huhtikuusta lähtien. Pitkäaikaistyöttömyys vähenee kuitenkin Paltamossa hitaammin kuin Kainuussa keskimäärin. Paltamon kunta osallistuu Kainuun työllisyyden kuntakokeiluun, joka käynnistyi maaliskuussa 2021. Kuntakokeilussa tavataan kaikki

asiakkaat henkilökohtaisesti ja ohjataan asiakaslähtöisesti palvelutarpeen mukaisiin työllistymistä edistäviin- tai muihin palveluihin.

Kunnan ja Kainuun Soten rajapintoja tulisi aukaista ja sopia työnjaosta tulevilla hyvinvointialueilla. Työ tulee suunnata ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin ja nivelvaiheisiin. Kunnan, Kainuun soten ja yhdistysten on tehtävä ennaltaehkäisevää työtä tiiviimmin yhdessä.

3 Paltamolaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden nykytila ja tulevaisuuden näkymät

Kuntalaisilla oli mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa Paltamon kunnan hyvinvointisuunnitelman 2022–2025 laadintaan vastaamalla sähköiseen kyselyyn ajalla 9.11. - 5.12.2021. Vastauksia kyselyyn tuli yhteensä 47. Kyselyssä koottiin tietoa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisestä Paltamon kunnassa. Lisäksi paltamolaisia ikäihmisiä kuultiin 21.9.2021 ikäihmisten hyvinvointiaamupäivässä. Tilaisuudessa koottiin tietoa kaikista Kainuun kunnista siitä, mitkä tekijät vaikuttavat ikäihmisten hyvinvointiin. Tilaisuus järjestettiin yhteistyössä Kainuun Soten Helposti lähelläsi -hankkeen ja Itä-Suomen yliopiston kanssa myös Paltamossa. Tilaisuuteen osallistui 11 henkilöä. Seuraavassa on esitelty nostoja esiin nousseista asioista.

Kuntalaisille suunnatussa kyselyssä ilmeni, että **fyysisen elämänlaadun** osalta toivottiin pysyvyyttä perusterveydenhuollon palveluiden saatavuudessa. Erityisesti huolta koettiin lääkäripalveluiden ja hammashuollon palveluiden saavutettavuudesta. Lääkäripalveluita oli vaikea saada. Erityisen tärkeänä koettiin, että terveydenhuollon palvelut olisivat saatavissa omasta kunnasta. Paltamossa terveyden- ja sosiaalihuollon palvelut tuottaa Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Tärkeänä pidettiin myös työllisyyttä ja yritysten pysyvyyttä. Matalankynnyksen liikuntaneuvontaa toivottiin lisää. Liikuntapaikat ja hyvät uudet tilat koettiin hyvinvointia tukevinä tekijöinä. Ikäihmiset pitivät terveyttä ja toimintakykyä kaiken hyvinvoinnin perustana. Huolta esitettiin arjessa suoriutumiseen liittyvästä toimintakyvystä ja jaksamisesta etenkin syrjäseuduilla ja talvisin.

Kuntalaisille suunnatun kyselyn mukaan lasten ja nuorten hyvinvointiin toivottiin kiinnitettävän huomiota kiusaamisen näkökulma huomioiden. Nuorisotiloja ja nuorille suunnattuja harrastusmahdollisuuksia sekä matalankynnyksen palveluita toivottiin lisää. **Psyykkisen elämänlaadun** osa-alueella ikäihmiset kuvasivat keskeisenä hyvinvoinnin lähteenä luontoa, sen läheisyyttä ja mahdollisuuksia monenlaiseen tekemiseen. Luonnon koettiin olevan rikkaus. Myös monipuoliset harrastusmahdollisuudet ja tilaisuudet koettiin vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin.

Sosiaaliseen elämäänlaatuun liittyen puhuttiin vaihtelevasti avun saamisen tarpeista ja mahdollisuuksista. Toivottiin oppilaiden kuulemista ja uudenlaisten asioiden kokeilua esimerkiksi opetuksessa. Sosiaalisten suhteiden merkitys liitettiin selkeästi hyvinvointiin. Monet ikäihmiset kertoivat saavansa apua perheenjäseniltään, lapsiltaan, lapsenlapsiltaan, naapureilta, ystäviltä tai sukulaisilta. Apua ja tukea saatiin ja annettiin vastavuoroisesti. Kerrottiin myös ulkopuolisen avun saamisen hankaluuksista. Jotkut kertoivat sotepalvelujen saamisen vaikeudesta. Ystävätoimintaa toivottiin

esimerkiksi ikäihmisten yksinäisyyden torjumiseksi. **Sosiaalisen osallisuuden** ja psyykkisen elämänlaadun näkökulmasta ikääntyneiden hyvinvointia ja elämän merkityksellisyyttä lisäsivät mahdollisuudet osallistua kulttuuri- ja järjestö- ym. muuhun yhteisölliseen toimintaan ja vertaistukeen. Kiitosta annettiin kunnan tai järjestön järjestämille maksuttomille liikunta- ja harrastusmahdollisuuksille sekä kansalaisopiston tarjoamille kursseille. Osa koki tarjontaa olevan kursseissa erittäin hyvin, mutta osa toivoi kursseja ja kunnan järjestämiä tilaisuuksia lisää.

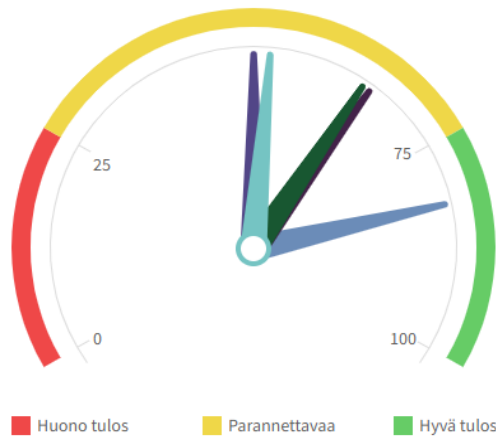
Hyvinvointia tukevina tekijöinä koettiin puhdas luonto, paltamolaisille maksuton kuntosali, harrastusmahdollisuudet, kaupat ja kirjasto. Lisäksi Paltamo koettiin rauhalliseksi paikaksi asua. Ulkoilu- ja pyöräilyreittejä sekä järvilatuja toivottiin lisää. Olemassa olevien reittien ja latujen ylläpitoa tulisi tehostaa. Teiden kunnossapitoon toivottiin erityisesti huomion kiinnittämistä niin kesä- kuin talviaikaan syrjäseudut huomioiden. Turvallisuusseikkoja nostettiin esiin esimerkiksi valtateiden kevyenliikenteen väylien puuttumisessa ja näihin toivottiin investointeja. Isompien teiden tieinvestoinneista vastaa Väylävirasto ja kunnossapidosta Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus. Ikäihmisten näkökulmasta *Ympäristöllisen elämälaadun* alueella mahdollisimman pitkään omassa kodissa asumista pidettiin tärkeänä niin kauan kuin terveyttä ja toimintakykyä riittää. Kotona asumiseen koettiin haasteita erityisesti syrjäseuduilla. Kerrottiin pitkistä talvista, teiden kunnossapidon ongelmista sekä julkisen ja palveluliikenteen puuttumisesta.

4 OSA 1. Hyvinvointikertomus - väestön hyvinvoinnin kehitys valtuustokaudella 2017–2021

Kuntien terveydenedistämisasiivisuutta seurataan valtakunnallisesti kunta- ja aluekohtaisen hyvinvointitiedon avulla (terveydenedistämisasiivisuus/kunta). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ylläpitää vertailutietojärjestelmää TEA-viisarin (www.thl.fi/TEAviisari) kautta. Kunnan terveydenedistämisasiivisuutta seurataan TEA-viisarissa seuraavilla osa-alueilla: kuntajohto, perusopetus, lukiokoulutus, ammatillinen koulutus, liikunta, perusterveydenhuolto, ikääntyneiden palvelut ja kulttuuri. Tiedonkeruu toteutetaan yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Valviran kanssa joka toinen vuosi.

Viisarista näet Paltamon kunnan tulokset. Vertailuna on käytetty koko maata. Liikennevalot ohjaavat ja kertovat, mitkä asiat terveydenedistämisasiivisuudessa ovat hyvin ja missä olisi parannettavaa. Tarkemmat sektorikohtaiset tiedot löytyvät TEA-viisarin sivuilta.

Kaikki sektorit : Paltamo 2021



- Kuntajohto
- Perusopetus
- Lukiokoulutus
- Ammatillinen koulutus
- Liikunta
- Perusterveydenhuolto
- Kulttuuri

Aineisto päivitetty 13.12.2021

Pisteet	Paltamo	Koko maa
Kaikki sektorit	64	67
Kuntajohto	82	78
Perusopetus	..	66
Lukiokoulutus	65	66
Ammatillinen koulutus	..	63
Liikunta	50	72
Perusterveydenhuolto	64	63
Kulttuuri	52	63

Sote-uudistuksen yhteydessä kunnille on suunniteltu otettavan käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli [HYTE-kerroin \(THL\)](#). Se otetaan käyttöön 2023, jolloin kunnille jaetaan ensimmäisen kerran uudistuksen jälkeinen valtionosuus. HYTE-kerroin on kannustin kunnille, joka tarkoittaa, että kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Tällä halutaan varmistaa ja kannustaa kuntia aktiiviseen toimintaan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen.

Jo nyt tehtävä työ tulee siis vaikuttamaan rahoitukseen. HYTE-kerroin lasketaan siihen valittujen indikaattorien pohjalta. Lisäosan suuruus määräytyy kahdenlaisten indikaattorien perusteella: toimintaa kuvaavista prosessi-indikaattoreista ja tuloksia kuvaavista tulosindikaattoreista. Indikaattorien soveltuvuus arvioidaan määräajoin, eivätkä ne tule olemaan aina samoja.

Toimintaa kuvaavat Prosessi-indikaattorit kuvaavat kunnan toimintaa väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, jotka mittaavat laajasti pitkäjänteistä, suunnitelmallista tekemistä. Toimintaa kuvaavat indikaattorit:

- peruskoulut (4 yksittäistä indikaattoria)
- liikunta (5 yksittäistä indikaattoria)
- kuntajohto (5 yksittäistä indikaattoria)

Tulosindikaattorit (6 kpl) mittaavat muutosta väestössä. Niillä haetaan vastausta kysymykseen "Minkälaisia muutoksia kunnan asukkaiden terveydessä ja hyvinvoinnissa on tapahtunut viimeisten kahden vuoden aikana"?

- Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, osuus 8. ja 9. luokan oppilaista
- Ylipaino, osuus 8. ja 9. luokan oppilaista
- Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17–24-vuotiaat, osuus vastaavanikäisestä väestöstä
- Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25–64-vuotiaat, osuus vastaavanikäisestä väestöstä
- Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25–64-vuotiaat, osuus vastaavanikäisestä väestöstä
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä henkilöillä verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen henkilöön.

Indikaattorit mittaavat laajasti tekemisiä aina johtamisesta, seurannasta ja arvioinnista, resursseista ja kuntalaisten osallisuuden edistämisestä käytännön tekemisiin. Tärkeää on myös työn pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus. Edellytyksiä väestön hyvinvoinnille ja terveydelle luovat koulutus, liikunta-, ruoka- ja kulttuuripalvelut, kaavoitus, liikennejärjestelyt sekä monet muut kunnan tehtävät. Taulukosta näkyy Paltamon HYTE-kerroin, joka on noussut myönteisesti edellisvuodesta ja on Kainuun vertailukunnista korkein.

HYTE-kerroin euroa / asukas [Info 5341](#)

		2020	2021
Kuhmo	yhteensä	15,1	18,4
Paltamo		15,9	19,0
Puolanka		14,9	14,9
Ristijärvi		21,4	17,7
Suomussalmi		14,6	14,2

4.1 Yhteenvedo vahvuuksista ja kehittämiskohteista

THL: Hyvinvointikertomukseen kootaan yhteenvedo väestön hyvinvoinnista ja terveydentilasta, sen vahvuuksista ja kehittämiskohteista eri lähteistä saatujen tietojen pohjalta. Yhteenvedo ja tiedon jalostaminen kuntakohtaiseksi edellyttää poikkihallinnollista yhteistyötä. Asiantuntijoiden yhteistyöllä tuodaan esiin hajallaan olevan tiedon yhteinen merkitys.

Suurin osa paltamolaisista voi arjessaan hyvin, elämä Paltamossa on mielekästä ja mukavaa. Eri tutkimuksien valossa hyvinvointi- ja terveyserot ovat yhteydessä sosioekonomisiin taustatekijöihin, huono-osaisuuden kasaantumiseen ja köyhyyteen. Sosioekonomisia tekijöitä ovat mm. tulo- ja koulutustaso sekä työttömyysaste. Lisäksi kouluttamattomuus, mielenterveys- ja toimeentulo-ongelmat kasaantuvat helposti ja periytyvät sukupolvelta toiselle. Tästä syystä esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisy on aloitettava aikaisin perheen arjessa, lasten kasvuympäristössä varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja harrastusten piirissä.

Seuraavassa on esitelty yhteenvedoa kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä vahvuuksista ja kehittämiskohteista indikaattoritietojen valossa. Yhteenvedossa käytetyt tarkemmat indikaattoritiedot löydät kohdasta LIITE 1. Tiedot pohjautuvat valtakunnallisiin tilastoihin (tilastokeskus, sotkanet.fi, TEA-viisari ja kouluterveyskyselyn tulokset). Yhteenvedo kuvaa väestön tilaa ja elinvoimaa vuosina 2017–2021 niiltä osin, kun niitä on ollut tilastoista saatavissa.

Vahvuudet:

Kunnan elinvoima

- Työllisten osuus Paltamossa on verrattain hyvä.
- Lapsiperheiden pienituloisuusaste on pienentynyt. Pienituloisuusaste vaikuttaa perheen taloudelliseen tilanteeseen ja näin ollen hyvinvointiin.
- Varhaiskasvatukseen luodut toimenpiteet hyvinvointia edistävien hankkeiden ja pihainvestointien osalta ovat osaltaan vaikuttaneet myönteisesti.
- Kulttuurin edistämiseen sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävään kulttuuritoimintaan liittyvät asiat on huomioitu kuntastrategiassa, kuten kulttuurikasvatussuunnitelma 2022–2025 ja Kainuun kulttuuriohjelma 2025.
- Kulttuuripalvelut ovat saavutettavia ja pääsääntöisesti maksuttomia. Käytössä on Harrastamisen Suomen malli ja Kaiku-kortti.
- Yhteistyö paikallisten ja alueellisten kulttuuritoimijoiden kanssa toimii hyvin niin suunnittelun kuin toteutuksen näkökulmasta.

Lapset, nuoret, lapsiperheet ja nuoret aikuiset

- Lapsiperheiden pienituloisuusaste on pienentynyt 2017 vuoden 14,9 %:sta 2019 vuoden 11,5 %:iin. Lapsiperheiden toimeentulotukea saaneiden määrä on pienentynyt.
- Maksuttoman varhaiskasvatuksen tilanne on hyvä ja Paltamossa on paljon varhaiskasvatukseen osallistujia.
- Paltamoon on valmistunut uusi monitoimikeskus, jonka tiloissa toimii päiväkotit, ala- ja yläkoulu, lukio, nuorisotila, kansalaisopisto. Tiloja käyttävät myös yhdistykset ja seurakunnat.

Uudet terveet tilat luovat edellytyksiä hyvinvoinnin edistämiseksi.

- Paltamolaisista 4. ja 5. luokkalaisista erittäin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä elämäänsä on 90,2 %.
- Nuorisotyöttömien määrä on hienoisesti laskenut.
- Keskinkertaiseksi terveydentilansa kokevien 8.–9.lk määrä on hieman laskenut. Määrä on kuitenkin verrattain suuri vielä Paltamon osalta.
- Koulun toiminnassa on oppilaista koostuva ruokaraati, joka kokoontuu 2-3 krt vuodessa. Kouluissa on tukioppilastoimintaa.
- Koulun toiminnassa on hyvinvointitiimi, joka järjestää hyvinvointiin liittyviä tempauksia.

Työikäiset

- Toimeentulotukea saaneiden osuus Paltamossa on laskenut hieman edellisvuosista ollen 1,8 % vuonna 2020. Suhteessa vertailukuntiin luku on kuitenkin suurempi kuin useammassa muussa kunnassa.
- Työkyvyttömyyseläkettä saavien määrä on ollut 15,6 % vuonna 2017 ja se on laskenut 13,6 %:iin vuoteen 2020.

Ikäihmiset

- Vanhainkodeissa, pitkäaikaisessa laitoshoidossa tai terveyskeskuksissa olevien 75 vuotta täyttäneiden osuus on laskenut hieman koko tarkastelujaksolla. Määrä on kuitenkin lisääntynyt edellisvuodesta.
- Säännöllisen kotihoidon piirissä olevien yli 75 -vuotiaiden asiakkaiden määrä on laskenut. Heitä oli vastaavan ikäisestä väestöstä 13,8 % vuonna 2017 ja 10,5 % vuonna 2020.
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot ovat vähentyneet 65-vuotta täyttäneillä vastaavan ikäiseen väestöön nähden.

Kaikki ikäryhmät

- Päihdehuollon avopalveluissa 1000/asukasta kohden asiakasmäärät ovat laskeneet, ollen 2019 vuonna 4,9 %.

Kehittämiskohteet:

Kunnan elinvoima

- Väestöllinen huoltosuhde on korkea 86,5. Huoltosuhde ilmaisee, kuinka monta alle 15-vuotiasta ja 65 vuotta täyttäneitä on sataa 15–64-vuotiasta (työikäistä) kohti.
- Pitkäaikaistyöttömien määrä on Paltamossa Kainuuseen verrattuna korkea. Pitkittyneen työttömyyden seuraamuksina voi olla mm. työ- ja toimintakyvyn rapautuminen, hyvinvoinnin heikkeneminen ja lisääntyvät terveysongelmat sekä mahdollinen päihteiden käytön lisääntyminen.

- Kulttuurihyvinvoinnin edistämisen vakiinnuttaminen osaksi hyvinvoinnin edistämistä sitouttamalla siihen johtoa ja luottamushenkilöitä, vahvistamalla kunnan ja paikallistoimijoiden yhteistyötä, seuraamalla kulttuuripalvelujen tarjontaa ja osallistuneiden määrää sekä huomioimalla vähemmistö- ja erityisryhmien tarpeita kulttuuritoiminnan suunnittelussa.

Lapset, nuoret, lapsiperheet ja nuoret aikuiset

- S2-lapset (maahanmuuttajalapset) vaativat erityisosaamista varhaiskasvatuksessa esim. tulkkauksipalveluja. Kunta ei saa korvausta lastenhoidosta heidän kotikunnistaan eikä valtiolta.
- 0 – 17 -vuotiaat lapset, joista on tehty lastensuojeluilmoitus, % vastaavan ikäisestä väestöstä on noussut 11,4 %:iin vuonna 2020 ja oli edellisvuosina 7,9 %.
- Huolta aiheuttaa 8-9lk kokemus terveydentilastaan, koululounaan poisjättäminen ja kiusaaminen, jonka luvut Paltamossa ovat korkealla. Myös raittius on huonontunut. Tupakointi, nuuskaus ja ylipaino ovat kasvaneet huomattavasti.
- Vähintään yhden tunnin viikossa liikuntaa harrastavien määrä on vähentynyt. Move!-mittaustuloksen mukaan 8. luokkalaisista 58 %:lla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.
- Kiusaaminen on laskenut hienoisesti, mutta määrä 11,5 % on vielä verrattain korkea, kun verrataan muuhun Kainuuseen ja koko maahan. Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa on tärkeää. Yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja tulee edistää kouluissa. Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelmaa päivitetään kouluissa. Yläkoululaisille on kiusaamiskysely opintojaksojen lopussa.
- Lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyvät haasteet ovat kasvaneet, mikä ilmenee psykiatrian erikoissairaanhoidon tilastoista.
- Erityisesti nuorten 13–17-vuotiaiden nuorisopsykiatrian avohoitokäynnit ovat kasvaneet ja ne ovat myös vertailukuntiin verrattuna Paltamossa kaikkein korkeimmalla. Koko Kainuussa vastaava luku on alhaisempi. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tulokset ovat yhteneväisiä tähän liittyen mm. koulu-uupumuksen kokemus on noussut, joka oli 2019 vuonna 15,6 % ja 2021 vuonna 22 %.
- Nuorissa huolta aiheuttaa terveys- ja päihdeongelmat sekä koulutuksen ulkopuolelle jääneet ja koulutuksen keskeyttäneet. Etsivän nuorisotyöntekijän yhtenä tehtävänä on tukea nuorten opintojen etenemistä. Etsivä nuorisotyö perustuu nuoren vapaaehtoiseen osallistumiseen.

Työikäiset

- Aikuisten mielenterveyden avohoitokäyntien indeksit ovat vertailukuntiin verrattuna korkeimmat ja huomattavasti yli muiden. Mielenterveyden haasteet ovat nousussa.
- Paltamossa sairauspäivärahaa 24–64-vuotiaina saaneiden määrä oli Kainuussa korkein vuonna 2020, luku oli 151,7 tuhatta vastaavan ikäistä kohti, kun se vuonna 2017 oli 116. Kainuussa luku oli 136,9.
- Työkyvyttömyyseläkettä saavien osuudet olivat suurimmat tuki- ja liikuntaelinten, sidekudosten sairauksien ja verenkiertoelinten sairauksien vuoksi.

Ikäihmiset

- Vanhainkodeissa, pitkäaikaisessa laitoshoidossa tai terveyskeskuksissa olevien 75 vuotta täyttäneiden osuus on laskenut hieman koko tarkastelujaksolla, määrä on kuitenkin lisääntynyt edellisvuodesta.
- Ikäihmisten toimintakykyisyyttä on tärkeää tukea.

Kaikki ikäryhmät

- Kirjastotilojen käyttö kansalaistoiminnan järjestämiseen on vähäistä.
- Suhteessa muuhun maahan ja Kainuuseen Paltamossa alkoholin kulutus on korkein. Alkoholin käytön lisääntyminen lisää myös riskitekijöitä liikenneonnettomuuksiin ja tapaturmiin sekä väkivaltaan.
- Paltamossa kodin ulkopuolelle sijoitettujen määrä on hienoisesti noussut ollen 2020 vuonna 2,6 %.
- Poliisiin tietoon tulleet henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset 1000/asukasta kohden ovat pysyneet samalla tasolla ollen 2020 vuonna 9,5 %.
- Koulutuksen ulkopuolelle jääneiden 17–24 –vuotiaiden määrä on ollut Paltamossa korkea vuonna 2017 ja seuraavina vuosina määrä on vähentynyt.

Yhteenvedo vahvuuksista ja kehittämiskohteista

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden ennaltaehkäisevään työhön tulee kiinnittää huomiota kaikilla hallinnonaloilla. Uusi monitoimikeskus valmistui 2021 sisäilmaongelmien korjaamiseksi ja uusin tiloihin muutettiin vuoden 2021 aikana, investointi on kaikkinsa noin 8 milj. euroa. Oppilashuollon henkilöstö on tehnyt ja tekee edelleen työtä koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Korpitien monitoimikeskuksessa toimii ruokaraati, joka koostuu Korpitien koulun ja Paltamon lukion jokaisen vuosiluokan oppilaista. Koululla toimii myös opettajista koostuva hyvinvointitiimi, jonka tavoitteena on edistää oppilaiden ja opettajien hyvinvointia ja oppimista Korpitien monitoimikeskuksen perusopetuksessa ja Paltamon lukiossa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Kunnassa on valmistunut osaksi opetussuunnitelmia kulttuurikasvatussuunnitelma, jonka tavoitteena on luoda kunnassa raami systemaattiselle koulun ja kulttuuritoimijoiden yhteistyölle, taata kulttuurikasvatusta tasa-arvoisesti ja tavoitteellisesti, tukea opetussuunnitelman tavoitteita, tuoda uusia oppimisympäristöjä ja tukea opetuksen perustehtävää niin varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa kuin toisella asteella.

Kiusaaminen on muuttunut vaikeammaksi ilmiön tullessa somekanavien kautta myös vapaa-ajalle. Kiusaamisen kerrannaisvaikutukset suuntautuvat aikuisuudessa lähisuhdeväkivaltaan sekä mielenterveysongelmiin. Koulujen henkilökunta tekee ennaltaehkäisevää työtä ja puuttuu kiusaamiseen ohjeiden mukaisesti. Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen vaatii toimia jokaiselta aikuiselta. Ennaltaehkäisyä voidaan tehdä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelulla varhaisesta lapsuudesta lähtien. Tukioppilaat ovat järjestäneet tapahtumia ja toimintaa. Vuonna 2020 tehtiin hakemus

kouluohjus-hankkeelle, jonka avulla palkattiin vuodelle 2021 koulunuorisotyöntekijä. Kunta-aloitteen perusteella on palkattu koulutsemppari 2023 toukokuun loppuun saakka.

Lukuvuonna 2021–2022 kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelmaa päivitetään kouluissa ja yläkoululaisille on pilotoitu kiusaamiskyselyä opintojaksojen lopussa. Vaikuttavuutta lisättiin vuonna 2021 kulttuurihyvinvoinnin avulla, Kajaanin Kaupunginteatterin yläkoululaisille suunnatulla Tänäpäin koulun jälkeen! -esityksellä. Varhaiskasvatuksessa on luotu LOKSU (loukkaavan käytöksen ehkäisyn suunnitelma). LOKSU on laadittu varhaiskasvatuksen yhteiseksi toimintamalliksi loukkaavan käyttäytymisen ehkäisemiseen ja siihen puuttumiseen. Siipi-taiteilija kylässä -taidekasvatusprojekti vieraili Korpitien koululla 2021 käsitellen lasten ja nuorten yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Projektin tuotti Vaara Kollektiivi. Projektissa työskenneltiin empatia-, turva- ja vuorovaikutustaitojen parissa yhden viikon ajan.

Paltamon työttömyysaste pysyttelee edelleen korkealla, vaikkakin se on jo selvästi lähtenyt laskemaan ollen vuoden 2021 joulukuussa 1,9 prosenttiyksikköä pienempi vuotta aikaisempaan verrattuna. Työttömien määrä on vastaavana ajanjaksona vähentynyt 30 henkilöllä. Kunnan maksuosuus työmarkkinatukimaksuista pieneni vuonna 2021 yli 20 000 euroa edelliseen vuoteen verrattuna.

Pitkittyneen työttömyyden seuraamuksina voi olla työ- ja toimintakyvyn rapautuminen, hyvinvoinnin heikkeneminen ja lisääntyvät terveysongelmat sekä mahdollinen päihteiden käytön lisääntyminen. Pitkäaikaistyöttömyys Kainuussa on pitkän pienentymisen jälkeen lisääntynyt korona-aikana, mutta tilanne on alkanut jälleen parantua vuoden 2021 huhtikuusta lähtien. Pitkäaikaistyöttömyys vähenee kuitenkin Paltamossa hitaammin kuin Kainuussa keskimäärin. Kunnan työllisyyspalvelut ohjaavat aktiivisesti työttömiä työttömien terveystarkastuksiin, palveluihin ja valmentavat työttömiä työnhakijoiksi. Alueella tarvittaisiin lisää matalan kynnyksen työtehtäviä ja työpaikkoja kunnan palvelualueilla olevien tehtävien lisäksi. Paltamon kunta osallistuu Kainuun työllisyyden kuntakokeiluun, joka käynnistyi maaliskuussa 2021. Kuntakokeilussa tavataan kaikki asiakkaat henkilökohtaisesti ja ohjataan asiakaslähtöisesti palvelutarpeen mukaisesti työllistymistä edistäviin- tai muihin palveluihin.

Väestön ikäjakauman mukaan Paltamon huoltosuhde on korkea, mikä tarkoittaa sitä, että työikäisen väestön hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen olisi hyvä tulevaisuudessa suunnata ennaltaehkäiseviä toimia. Työikäisten työkykyisinä pysyminen on tärkeää; etenkin kun tuki- ja liikuntaelinvaiat ovat yleisiä (219,9/10 000 asukasta). Lääkäriin pääsy on vaikea, kun Paltamon terveysasemalla ei ole ollut omaa lääkäriä. Mielen terveyden haasteet ovat olleet nousussa ja siksi mielen terveyden edistäminen on tärkeää. Paltamon kunta osallistuu vuonna 2021 haettuun Mieli ry:n Hyvän mielen Suomi -hankkeeseen, jolla vahvistetaan mielen terveysosaamista kunnissa.

Liikunta- ja ravitsemusneuvontaa tulisi järjestää ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä kuntalaisille. Monitoimikeskuksen alakerrassa on maksuton kuntosalialue, jossa on otettu huomioon esteettömyys. Kuntalaisille pyritään järjestämään uudelle kuntosalialueelle ohjausta ja opastusta, millä kannustetaan ja tuetaan omaehtoiseen liikkumiseen. Yhteistyötä tehdään Kainuun soten liikuntaneuvonnan kanssa ja viestitään kunnan verkkosivuilla maksuttomasta Kainuun soten liikuntaneuvonnasta, joka on tarkoitettu myös kuntalaisille. Kainuun soten liikuntaneuvonta tarjoaa matalan kynnyksen elintapaohjausta.

Huumeita käyttäviä Paltamossa on. Koulutusta ja tukea ehkäisevään päihdetyöhön on tarjolla Ehyt ry:n sekä Kainuun soten Paltamon mielenterveys- ja riippuvuuksien hoidon kautta. Alkoholin kulutus Paltamossa on noussut.

Huolta aiheuttavat myös ns. piiloasunnottomat, joita on Paltamossa aikuissosiaalityön tiedossa. He majailevat esimerkiksi vanhempiensa luona sen jälkeen, kun ovat menettäneet asuntonsa esimerkiksi maksamattomien vuokrien ja päihdeongelmien vuoksi. Ajalla 1.8.2020-28.2.2021 Kainuun sotella on ollut yksi välivuokra-asunto. Tällä hetkellä välivuokra-asuntoja ei ole. Vuonna 2021 Paltamossa oli yhdenpäivän poikkileikkaustilaston mukaan yksi ei-pitkäaikainen asunnoton.

Kunnan ja Kainuun soten rajapintoja tulisi aukaista ja sopia työnjaosta. Työ tulee suunnata ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin ja nivelvaiheisiin. Kunnan, Kainuun soten ja yhdistysten on tehtävä ennaltaehkäisevää työtä tiiviimmin yhdessä.



5 OSA 2 Hyvinvointisuunnitelma 2022–2025

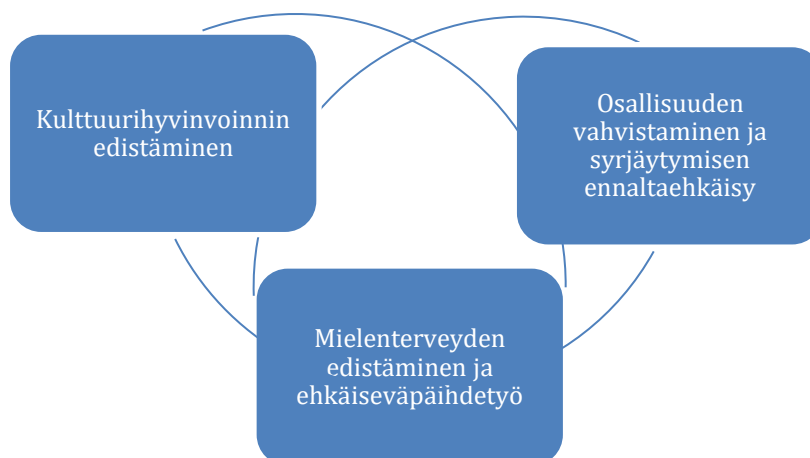
5.1 Hyvinvointia ja terveyttä edistävät painopisteet kuntastrategian vuosina 2022–2025

Seuraavassa on esitelty Paltamon kuntastrategian [Paltamo - ketteräliikkeinen edelläkävijä 2022–2030 hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet](#). Strategian tavoitteena on laadukkaat kuntapalvelut hyvinvoinnin tukena. Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen on kunnan perustehtävä. Kuntaorganisaatio tukee omilla toimillaan omaehtoista ja jokaisen omaan vastuuseen perustuvaa hyvän elämän rakentamista. Laadukkaat ja asukkaiden tarpeisiin vastaavat palvelut kunta järjestää ja tuottaa sekä omana toimintana että yhteistyössä muiden kuntien, yhteisöjen ja yritysten kanssa ottaen huomioon kunnan taloudelliset voimavarat. Hyvinvointialueuudistuksessa on turvattava kuntalaisille tärkeitä arjen peruspalvelut lähipalveluina.

Kriittinen menestystekijä

1. Hyvinvoivat asukkaat
2. Laadukas ja hyvä koulutuspolku sekä innovatiiviset oppimisympäristöt
3. Monipuoliset vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen painopistealueet ovat Paltamon strategian ja indikaattoritiedon pohjalta seuraavat:



5.2 Suunnitelma toimenpiteistä

1. Hyvinvoivat asukkaat			
Ennakoiva hyvinvointityö ja yhdessä tekeminen eri toimijoiden kesken			
Tavoite Lapset ja nuoret	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	Vastuutahot	Seurantamittarit
<p>Terveelliset elämäntavat, hyvinvoinnista huolehtiminen, hyvä arki:</p> <p>Tuetaan yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti lasten ja nuorten terveellisiä elämäntapoja, ravitsemusta, liikuntaa ja tervettä painoa, suun terveyttä ja ruutuaikaa. Terveelliset elämäntavat lisääntyvät.</p> <p>Lapset ja nuoret, ylipainoisten lasten määrä laskee erityisesti 8-9lk oppilaissa.</p>	<p>-Kehitetään peruskoulun ja varhaiskasvatuksen ruokakasvatustoimintaa (Kokoava-hanke) ja ruokaraadin avulla.</p> <p>-Terveellisemmät elämäntavat ja niiden tukeminen varhaiskasvatuksessa Neuvokasperhe -menetelmää hyödyntämällä, menetelmä käytössä myös neuvolassa https://neuvokasperhe.fi/</p> <p>- Tehdään yhteistyötä lasten liikunnan lisäämiseksi suosittujen mukaisesti vakassa, kouluissa ja vapaa-ajalla. Aktiivinen arki, Harrastamisen Suomen malli, kerhot.</p> <p>-Tuetaan tavoitetta monipuolisilla harrastusmahdollisuuksilla tarjoamalla maksuttomia tiloja järjestöille ja yhdistyksille.</p> <p>-Hyödynnetään tieliikenneturvallisuuden materiaaleja liikuntaan aktivoimiseksi esim. pyöräily- ja luontoliikuntakampanjat.</p>	<p>Rehtorit, opettajat Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja johtajat, Kouluterveydenhuolto Koulukuraattori Seurat, järjestöt ja yhdistykset Hyvinvointiaktivaattori Ravitsemuspalvelut Nuorisotyö Kainuun sote Koulutsemppari</p>	<p>Kouluterveyskysely: Ylipaino, osuus 8. ja 9. luokan oppilaista, (HYTE-kerroin) - Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, osuus 8. ja 9. luokan oppilaista (HYTE-kerroin) -4. ja 5. luokkalaisista erittäin tai melko tyytyväinen elämäänsä %. - Ei syö koululounasta päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista -hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa harrastavat % 8. ja 9. luokan oppilaista -Kutsuntaikäisten fyysinen kuntoluokitus</p>
<p>Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja riippuvuuksien ehkäiseminen:</p> <p>Lasten ja nuorten mielenterveyden varhainen tukeminen, kuormittuneisuuden, ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden määrä vähenee.</p>	<p>-Terveydenhoito kuraattoripalvelut sekä muut oppilashuollon palvelut tarjolla kouluissa, IPC-menetelmä käytössä.</p> <p>- Varhaiskasvatuksen, koulun ja perhekeskuksen yhteistyö on sujuvaa.</p> <p>-Psykologipalvelut käytössä niitä tarvitseville.</p> <p>-Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan mielenterveyttä tukeviin hankkeisiin ja mielenterveyden osaamisen kehittäminen mm. Mukana elämässä itsemurhien ehkäisy -hanke, Hyvän mielen kunta -hanke.</p> <p>-Maksuton varhaiskasvatus</p>	<p>ks. yllä.</p>	<p>Kouluterveyskysely: -Keskusteluyhteys -Koulu-uupumus - Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17–24-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä (HYTE-kerroin) Sotkanet: - Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit, nuoriso- ja lastenpsykiatria / 1000/ 0–12- ja 13–17-vuotiaista kohden Kouluterveyskysely: - Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa 8-9lk oppilaat -Tupakointi 8-9lk oppilailla - Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista/vähintään kerran kk, % - Raittius - Sotkanet: - 0–17-vuotiaat lapset, joista on tehty lastensuojeluilmoitus, % vastaavan ikäisestä väestöstä -Huostaanotossa vuoden aikana olleet 0–17 -vuotiaat, vastaavan ikäisestä väestöstä</p>
<p>Alaikäiset ovat päihdeettömiä ja ennaltaehkäistään päihdeiden aiheuttamia haittoja ja riippuvuuksia.</p>	<p>- Tehdään ehkäisevää päihdetyötä kouluissa ja nuorisotoimissa. Lasten ja nuorten ohjaus sekä palveluverkosto tukee toiminnoissa.</p> <p>-Paltamon kunta on savuton kunta.</p> <p>-Maksuttomien harrastusten tarjoaminen Harrastamisen Suomen mallin avulla lapsille ja nuorille.</p> <p>- Järjestöt ja yhdistykset järjestävät monipuolisesti vapaa-ajan harrastuksia, mielen hyvinvointi ja ehkäisevä päihdetyö huomioiden.</p>	<p>Nuorisovaltuusto, lasten parlamentti, rehtorit, opettajat, varhaiskasvattajat, kulttuurivastaava, nuorisotyö ja etsivä nuorisotyö</p>	<p>TEA-viisari: kulttuuriharrastajien määrä, 4.- 5 luokkalaiset, 8.- 9lk ja 1.-2 lukiokurssilaiset</p>
<p>Osallisuuden vahvistamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy</p> <p>Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen</p>	<p>-Vihreälipputoiminta -Yhteistyö 4H - ajokortti työelämään koulutus 9lk -Yhteistyön tiivistämien etsivän nuorisotyön kanssa. - Kulttuurikasvatussuunnitelman toteuttaminen perusopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa: tuetaan kulttuurin ja taiteen keinoin lasten tunne- ja esiintymistaitoja, oppimista ja itseilmaisua -tehdään yhteistyötä Kainuun lasten ja nuorten kulttuurikeskus Kultturan kanssa.</p>		

1. Hyvinvoivat asukkaat			
Ennakoiva hyvinvointityö ja yhdessä tekeminen eri toimijoiden kesken			
Tavoite Työikäiset, ikäihmiset	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	Vastuutahot	Seurantamittarit
<p>Terveelliset elämäntavat, hyvinvoinnista huolehtiminen, hyvä arki:</p> <p>Tuetaan työikäisten ja ikäihmisten hyvinvointia, toimintakykyä ja terveellisissä elintapoja.</p>	<p>-Voimaa vanhuuteen -ohjelman toteutus Ikäinstituutin ja yhteistyökumppaneiden kanssa.</p> <p>-Parannetaan jalankulun ja pyöräilyn olosuhteita ja ehkäistään kaatumisia. Turvallisuutta edistetään esteettömyydellä ja esim. tieturvallisuuskampanjoinnilla, mm. heijastimien ja liukusteiden jakamisella.</p> <p>- Sykettä sydämeen -hankkeella tuetaan vähänliikkuvien aikuisten ja työelämästä poissaolevien liikuntaneuvontaa ja omaehtoista liikkumista. Tiivistetään yhteistyötä Kainuun soten kanssa.</p> <p>- Ehkäistään kunnan työllisyydenhoidon palveluilla yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa työttömyyden pitkittymistä ja tuetaan pitkään työttömänä olleiden elämänhallintaa ja paluuta työmarkkinoille sekä työttömien terveystarkastuksiin.</p>	<p>Sivistys/liikuntapalvelut Hyvinvointiaktivaattori Kunnan työllisyyspalvelut Kainuun sote Järjestöt ja yhdistykset, Vanhus- ja vammaisneuvosto, Kansalaisopisto Tekniset palvelut Elinvoimapalvelut Työterveys HYTETU-työryhmä</p>	<p>Sotkanet: - Tuki- ja liikuntaelinvaijoiden vuoksi eläköityneet 10 000 asukasta kohden - Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä kohden - Sairauspäivärahaa saaneet 25–64-vuotiaat 1 000 vastaavan ikäistä - Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä</p>
<p>Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja riippuvuuksien ehkäiseminen</p> <p>Vahvuudet, hyvä arki ja terveelliset elintavat tukevat mielenterveyden vahvistamista.</p>	<p>-Matalankynnyksen palvelut tarjolla kaikille Kainuun soten mielenterveys- ja riippuvuuksien hoidon toimipisteissä.</p> <p>-Ehkäisevän päihdetyön suunnitelman toteutus ja jalkauttaminen yhteistyössä Kainuun soten, seurakunnan ja yhdistysten kanssa.</p> <p>-Mielen hyvinvointia tukevien ympäristöjen vahvistaminen.</p> <p>-Tuetaan perheitä ja vanhemmuutta.</p>	<p>Kainuun sote Kaikki hallinnonalat Kunnanhallitus ja valtuusto huomioivat päätöksissään. HYTETU-työryhmä</p>	<p>Sotkanet: - Aikuisten mielenterveyden avohoitokäynnit / 1 000 18 vuotta täyttäneitä kohden - Alkoholin myynti asukasta kohti 100 % alkoholina, litraa</p> <p>Päihteiden vaikutuksia kuvaavat indikaattorit: - Poliisin tietoon tulleet henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset - Poliisin tietoon tulleet rattijuopumustapaukset / 1000 asukasta kohden - Päihdehuollon avopalveluissa asiakkaita 1000 / asukasta kohden</p>
<p>Osallisuuden vahvistamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy</p> <p>Edistetään kuntalaisten osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallistuminen, osallisuus ja yhteisöllisyys lisäävät myös mielen hyvinvointia.</p>	<p>-Kunnanhallituksen päätös EVA:sta, vaikutusten ennakoarvioinnin käyttöönotosta päätöksenteossa.</p> <p>-Hyvinvointi-, kulttuuri-, liikuntapaikka- ja kansalaisopiston asiakaskyselyt kuntalaisille</p> <p>-Kainuun soten aikuissosiaalipalveluiden palvelut kuntalaisille ja seurakunnan tapahtumat ja tilaisuudet osallisuuden vahvistamiseksi.</p> <p>-Kuntakokeilun ja pohjoismaisen palvelumallin jalkauttaminen, työllisyyden tukeminen ja palveluohjaus. Vahvistetaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolella, riskissä olevien tunnistamista, tukea ja ohjausta.</p> <p>-Kehitetään ikääntyneille suunnattua viestintää ja digitaalisten palveluiden saatavuutta.</p>	<p>Kunnanvaltuusto ja -hallitus</p> <p>Sivistyspalvelut, HYTETU-työryhmä, tekniset palvelut, elinvoimapalvelut</p> <p>Kainuun sote Paltamon seurakunta</p>	<p>Sotkanet: -Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25–64-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä -Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25–64-vuotiaat, osuus vastaavan ikäisestä väestöstä</p>
<p>Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen</p>	<p>-Tarjotaan kulttuuripalveluja yhdenvertaisesti mm. Kaikukortin avulla</p> <p>- Tuetaan kuntalaisten kulttuurihyvinvointia Kainuun kulttuuriohjelman mukaisesti</p> <p>-Suunnataan kulttuuri- ja vapaa-ajan tapahtumia eri ikäryhmille yhteistyössä yhdistysten kanssa.</p>	<p>Elinvoimapalvelut Kulttuurivastaava</p>	<p>Kulttuurin TEA-viisari</p>

2. Laadukas ja hyvä koulutuspolku			
Siirtymät ja nivelvaiheet hoidetaan yhteistyössä, opiskelijahuoltopalvelut toimivat mallikkaasti			
Tavoite	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	Vastuutahot	Seurantamittarit
<p>Osallisuuden vahvistamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy</p> <p>Kouluissa on turvallista olla ja kiusaamisen, häirinnän ja yksinäisyyden määrä vähenee, yhteisöllisyys ja ystävällisyys lisääntyvät.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteistyön tiivistäminen, toimiva opiskelijahuolto, maksuton varhaiskasvatus -Kiusaamisen ehkäisyn suunnitelman toteuttaminen kouluissa. LOKSU käytössä varhaiskasvatuksessa. -Tuetaan koulun yhteisöllisyyttä ja oppilaiden osallisuutta sekä tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitoja. -Tunne-, vuorovaikutustaidot ja turvataitoja toteutetaan säännöllisesti kouluissa kuukausittain. -Hyödynnetään SKY -hankkeen koulutuksia osaamisen kehittämiseksi koulujen henkilöstölle. -Koulupoissaoloihin puuttumista kehitetään. -Seksuaaliterveyden edistäminen yhteistyössä nuorisotyön kanssa. - Koulutsempparin resurssi Paltamoon 2-vuodeksi 	<p>Rehtorit, opettajat Varhaiskasvatuksen henkilöstö, Kouluterveydenhuolto Koulukuraattori Seurat, järjestöt ja yhdistykset Hyvinvointiaktivaattori Ravitsemuspalvelut Nuorisotyö Koulukohtauttaja Koulutsemppari</p>	<p>Kouluterveyskysely: -Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa paltamolaisista 8.-9. luokkalaisissa. -8.-9. luokkalaisissa ei yhtään läheistä ystävää -Yläkouluille suunnattu kiusaamiskysely lukujaksojen lopussa - Kiusaamisen ennaltaehkäisyyn liittyvä kysely vanhemmille</p>
<p>Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Taataan yhdenvertainen ja saavutettava kulttuurikasvatus varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteella toteuttamalla kulttuurikasvatussuunnitelmaa -Tuetaan kuntalaisten kulttuurihyvinvointia Kainuun kulttuuriohjelman mukaisesti -Lisätään johdon ja luottamushenkilöiden tietämystä hyvinvoinnin edistämisestä kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta 	<p>rehtorit, opettajat, paikalliset taidekasvattajat, kulttuurivastaava</p>	<p>Toteutuneet toimenpiteet</p>

3. Monipuoliset vapaa-ajan harrastukset			
Tavoite	Toimenpiteet tavoitteiden edistämiseksi	Vastuutahot	Seurantamittarit
Osallisuuden vahvistamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy, mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja riippuvuuksien ehkäiseminen	-Harrastamisen Suomen mallin hankehakeminen yhteistyössä muiden kuntien kanssa, mielekäs ja maksuton harrastaminen. -Kunnan tilat ovat maksuttomia järjestöille ja yhdistyksille sekä yleishyödyllisille toimijoille. -Nuorisotyö järjestää aktiivisesti toimintaa yhteistyössä yhdistysten ja seurakunnan kanssa.	Koulut, hyvinvointiaktivaattori, paikalliset ja alueelliset toimijat, nuorisotyö	Harrastamisen Suomen mallin kysely, harrastavien määrä.
Olemassa olevat harrastuspaikat hyvässä kunnossa	-Pidetään kunnan harrastuspaikoista huolta	Tekniset palvelut, Puhtaanapito, Toimijat ja käyttäjät, hyvinvointiaktivaattori	Kyselyt ja palautteet
Kansalaisopiston tarjonta monipuolista	-Tarjotaan kuntalaisille monipuolisesti erilaisia kansalaisopiston kursseja.	Sivistyspalvelut, Kansalaisopisto	Kurssien määrä ja palautteet, asiakaskysely
Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	-Toteutetaan suunnitelmallista ja monipuolista kulttuuri- ja tapahtumatuotantoa yhdessä eri toimijoiden kanssa. -Tuetaan järjestöjen ja yhdistysten toimintaa tarjoamalla tiloja käyttöön maksuttomasti sekä yleis- ja kohdeavustuksilla. -Monipuoliset järjestöjen ja yhdistysten tarjoamat harrastukset. -Lisätään kirjaston tilojen käyttöä tapahtumissa -Tarjotaan kulttuuripalveluita saavutettavasti	- varhaiskasvatus, perusopetus, lukio, paikalliset taidekasvattajat - Elinvoimapalvelut, kulttuurivastaava, kehitysjohtaja, järjestöt ja yhdistykset -Sivistyspalvelut	Kulttuurin TEA-viisari
Monipuolinen kulttuuritarjonta			
Yhteistyö järjestöjen ja yhdistysten kanssa			

6 Menetelmiä ja toimia

LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET

Elintavat. Terveellisten elintapojen omaksuminen tapahtuu lapsuudessa perheeseen kuuluvien aikuisten toimiessa esimerkkinä lapsille. Pienten lasten ravitsemus, liikkuminen ja uni ovat tärkeitä kasvun ja kehityksen kannalta. Niiden osalta päivän ravitsemuksen riittävyteen esimerkiksi ennen koulutyön alkamista tulee kiinnittää huomiota. Kainuun alueellisen hyvinvointisuunnitelman mukaan 2021–2024 terveydenhoitajat arvioivat, että perheet tarvitsevat tukea lasten ikätasoisien kehityksen vuoksi. Lasten ja

nuorten hyvinvointia edistävät tekijät sekä ongelmia ehkäisevät toimet ja palvelut järjestetään yhteistyössä Kainuun soten kanssa.

Elintapoihin liittyvää neuvontaa (ravitsemus, liikunta, uni, digihyvinvointi, mielenterveys, turvallisuus) edistetään mm. Neuvokas perhe -menetelmän avulla. Paltamon varhaiskasvatus on osallistunut pilottikuntana Kainuun soten Hellä-hankkeen (Helposti lähelläsi -hanke) Neuvokas perhe -menetelmän laajentamiseen. Kainuun soten neuvolatyö on mukana hankkeessa. Neuvokas perhe -menetelmä ja työvälineet on tarkoitettu lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseen. Perhe voi itse ottaa omatoimisesti vinkit ja tehtävät käyttöönsä. Niitä voi käydä myös yhdessä läpi ammattilaisten kanssa esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, neuvolassa, lapsiperheiden sosiaalipalveluissa tai järjestötoiminnassa. Neuvokas perhe perustuu tutkittuun tietoon ja on osa Suomen Sydänliiton toimintaa. (<https://neuvokasperhe.fi>) Menetelmää on markkinoitu myös kunnan somessa.

Lapsuusiän lihavuudella on merkittävä taipumus jatkua aikuisikään. Painon kehitystä on tärkeää seurata koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Lapsen lihominen tulee tunnistaa varhain, sillä varhainen hoito on tehokkainta. Paltamossa kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 32,8 % oli ylipainoisia vuonna 2021 ja 29,5 % ei syö koululounasta päivittäin. Terveellinen ravitsemus ja myönteinen ruokasuhde ovat tärkeitä niin lapsen kuin nuorenkin kehityksen, painon, hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta. Koulun toimintaan on lisätty ruokaraati, joka koostuu jokaisen vuosiluokan oppilaista, ruokaraati kokoontuu 2–3 kertaa lukuvuoden aikana. Toimintaa jatketaan vuonna 2022–2025. Paltamon kunta on ilmoittanut halukkuutensa Itä-Suomen yliopiston hallinnoimalle KOKOAVA-ruokakasvatushankkeelle lukuvuodelle 2022–2023. Kuntalähtöisesti toteutetut kehittämisprosessit kannustavat moniammatillisesti koko kuntaa kehittämään ruokakasvatustoimintaa päiväkodeissa ja kouluissa. Ruokakasvatuksen toimintamalleja pyritään jalkauttamaan kuntien rakenteisiin ja integroimaan kuntien varhaiskasvatus-, opetus- ja hyvinvointisuunnitelmiin. KOKOAVA-hankkeen toteuttavat vuosina 2021–2023 Itä-Suomen yliopisto, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Suomen Sydänliitto ry. Hanke on yksi maa- ja metsätalousministeriön rahoittamista ruokaketjun kehittämishankkeista. Varhaiskasvatuksessa otetaan huomioon lasten liikunnan edistäminen mm. luontoliikunnan avulla ja perusopetuksessa ja nuorisotyössä tehdään yhteistyötä pyöräilyyn ja kävelyyn aktivoimiseksi hyödyntäen esim. liikenneturvallisuuskampanjoita. Huolta Paltamossa herättää myös lasten ja nuorten suun hygienian taso ja riittämätön hampaiden harjaaminen.

Yksinäisyys, luokkayhteisöön kuuluminen. Jo alakoulusta lähtien voidaan havaita yhteisöllisten ongelmien ilmeneminen, johon kuuluvat luokkayhteisöön kuulumisen ja yksinäisyyden kokemukset. Osallisuuden ja osattomuuden kokemuksilla nähdään olevan yhtymäpintoja niin kiusaamiseen kuin kiusatuksi tulemiseen. Kouluterveyskyselyn mukaan 100 % Paltamon 4. ja 5. luokkalaisista ilmoittavat, että heillä on vähintään yksi hyvä ystävä. 48,3 % kokee olevansa tärkeä osa luokka- ja kouluyhteisöä. Yksinäisyyttä heistä koki kuitenkin 4,9 %. Jo alakouluikäiset lapset ovat osaltaan kokeneet seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä.

Erityisesti Paltamossa huolta aiheuttaa 8. ja 9. luokan oppilaiden kokemus 11,2 % koulukiusaamisesta vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan. Suunta on laskeva, mutta edelleen kiusaamis % on korkea verrattaessa koko Kainuuseen, jossa se on 5,7 % ja koko maassa 6 %. Opettajat ja varhaiskasvattajat puuttuvat kiusaamiseen parhaansa mukaan sen huomattaessaan tai tiedon saadessaan. Paltamossa on

ollut aiemmin käytössä muiden Kainuun kuntien ohella Kiva koulu -menetelmä, joka on jäänyt pois mallin toimimattomuuden ja sen käyttämisestä aiheutuneiden kustannusten vuoksi. Kiusaamisen ehkäisyn työryhmä kokoontuu säännöllisesti. Ryhmässä on osallistujia varhaiskasvatuksesta, perusopetuksesta, nuorisotyöstä ja sivistyspalveluista tavoitteena ennaltaehkäistä kiusaamista yhteistyössä eri toimijat huomioiden. Lukuvuonna 2021–2022 kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelma päivitetään kouluissa. Loukkaavan käytöksen ehkäisyn suunnitelma LOKSU on laadittu varhaiskasvatuksen yhteiseksi toimintamalliksi loukkaavan käyttäytymisen ehkäisemiseen ja siihen puuttumiseen. LOKSU ohjaa varhaiskasvatuksen arjen toimintaa varhaisen puuttumisen osalta.

Oppilaita ohjataan vastuuntuntoon ja hyvään käytökseen arkipäivän tilanteissa. Vastuuntuntoon kuuluu mm. muiden huomioon ottaminen, ympäristöstä huolehtiminen, heikompien puolustaminen ja toisten auttaminen. Hyvän luokkahengen kehittämiseksi pyritään koko koulun hyvän hengen luomiseen. Opetuksessa painotetaan erilaisuuden hyväksymistä. Myös koulumatkoilla oppilaita ohjataan hyvään käytökseen. Kouluyhteisössä sovitaan yhteiset kirjatut säännöt: järjestyssäännöt ja erilliset sopimukset toimintatavoista. Säännöt ja kirjatut toimintatavat ovat osa turvallisuussuunnitelmaa. Yläkoululaisille on pilotoitu kiusaamiskyselyä opintojaksojen lopussa, jotta tapaukset tulisivat herkemmin tietoon. Lukuvuoteen sisältyy teemaan liittyviä luokanopettajan/luokanohjaajan tunteja, aamunavauksia, tapahtumia ja toimintapäiviä. Koulussa tuetaan kummioppilas- ja tukioppilastoimintaa.

Lisäksi vuonna 2021 alkoi Kainuun ja Kuusamon yhteistyöhanke sitouttavan kouluyhteistyön edistämiseksi, jossa koulukohtauttaja käy n. 1x viikossa Paltamon kouluilla ja auttaa mm. opettajia tunne- ja vuorovaikutustyön jalkauttamisessa. Kiusatuksi joutuminen ja toisen kiusaaminen ovat molemmat vakavia riskejä lapsen tai nuoren kehitykselle. Kiusaamis-, häirintä- ja väkivaltatilanteiden osapuolina olevilla oppilailla on oikeus tarvitsemaansa opiskeluhooltoon. Oppilaiden käytettävissä ovat koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut sekä psykologi- ja kuraattoripalvelut. Vuonna 2022 maaliskuussa aloitti työnsä myös koulutsemppari, joka tukee lapsia ja nuoria koulun arjessa.

Oppilas- ja opiskelijahuolto. Oppilashuollon henkilöstö on tehnyt ja tekee edelleen työtä koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain 12 §:n mukaan opiskeluhoollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhoolto on sekä perusopetuslaissa tarkoitettu oppilashuolto että lukiolaissa ja ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa tarkoitettu opiskelijahuolto. Työtä tehdään niin yhteisöllisesti kuin yksilötasolla, pienryhmissä ja henkilökohtaisissa tapaamisissa, luokkatilanteissa ja ryhmäytymisissä Paltamon kirkonkylällä ja Kontiomäellä. Paltamossa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden määrät ovat olleet kasvussa. Myös maahanmuuttajataustaiset S2 -oppilaat vaativat erityistä tukea opintojensa suhteen. Huolta aiheuttavat resurssien riittävyys, kun koulupsykologin ja miekkarin palvelut ovat saatavissa kerran viikossa ja terveydenhoitaja on ollut Covid 19 -pandemiasta johtuen pääosin toisissa työtehtävissä. Lukion nuorisopsykologi on tavattavissa kahden viikon välein. Kuraattoripalvelut jakautuvat kirkonkylän perusopetuksen, lukion, Kontiomäen perusopetuksen ja Kainuun Opiston kesken. Opiskeluhoolto toteuttaa toimintaansa oppilas- ja opiskeluhooltosuunnitelman mukaisesti, sekä kokoontuu säännöllisesti toimintaansa liittyen. Oppilas- ja opiskelijahuoltosuunnitelman löydät [täältä](#).

Opettajista koostuva hyvinvointitiimi. Hyvinvointitiimin tavoitteena on edistää oppilaiden ja opettajien hyvinvointia ja oppimista Korpitien monitoimikeskuksen perusopetuksessa ja Paltamon lukiossa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Hyvinvointi sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Vuoden 2022 sisältöinä ovat positiivinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet sekä aktiivinen vapaa-aika ja harrastukset. Uni, ravitsemus, päihteet ja turvallisuus liittyvät myös mukaan. Pyritään vahvistamaan oppilaiden ja henkilökunnan elämänhallintaa, pystyvyydentunnetta ja opettamaan itsestä huolehtimista ja lisäämään itsetuntemusta. Jokainen on vastuussa omasta hyvinvoinnistaan ja valmiuksia tunnistaa oman hyvinvoinnin heikentymistä, haavoittumista ja uhkatekijöitä, joita pitää kehittää. Nämä ovat avaimia stressin hallintaan, oppimiseen ja positiiviseen vuorovaikutukseen. Tavoitteena olisi, että jokaisella oppilaalla, opiskelijalla ja opettajalla olisi ystäviä ja edes yksi säännöllinen harrastus, joka toisi elämään sisältöä ja voimavaroja ja helpottaisi työstä/opiskelusta irtaantumista.

Vihreä lippu osana koulun toimintaa. Vihreä lippu on päiväkotien, koulujen, oppilaitosten sekä lasten ja nuorten vapaa-ajan toimijoiden kestävä kehityksen ohjelma. Lisäksi Vihreä lippu on kansainvälinen kasvatusalan ympäristömerkki. Ohjelman kriteerit täyttävä osallistuja saa ohjelman tunnuksena toimivan vihreän lipun käyttöoikeuden <https://vihrealippu.fi/vihrealippu/>

Paltamon nuorisotyö toimii Kontiomäen koululla Pinkkarissa ja Korpitien monitoimikeskuksessa Kopassa. Nuorisotyön tavoitteena on olla kaikkien nuorten saavutettavissa sekä tukea lasten ja nuorten hyvinvointia ja kasvua turvallisten aikuisten läsnäololla. Toiminnan on oltava avointa, selkeää, tiedossa olevaa ja mielekästä. Lisäksi toiminnan yhtenä tavoitteena on osallistaa nuoria vaikuttamaan nuorisotyöhön. Nuorisotyö tekee yhteistyötä eri järjestöjen ja yhdistysten kanssa monipuolisesti. Nuorisotyön koordinoima nuorisovaltuuston ja lastenparlamentin toiminta on aktiivista ja mukaansatempaavaa. Haasteiksi nuorisotyössä ovat nousseet pitkät välimatkat, jonka vuoksi kuljetusoppilaita on paljon ja heidän päivänsä venyvät pitkiksi. Seurauksena ovat usein väsymys koulupäivien aikana ja harrastamattomuus. Haasteena on, kuinka saada myös syrjäseuduilla asuville nuorille mahdollisuus osallistua nuorisotyön järjestämään toimintaan ja harrastuksiin.

Nuorten mielenterveyden edistäminen. Monella nuorella on huoli perheestä, kavereista, tulevaisuudesta ja koulusta. Mielenterveyspalveluja on välillä vaikea saada ja avun piiriin uskaltamisen kynnyks on korkealla. Nuorten mielenterveysasioista täytyy puhua avoimesti ja palvelujen saavutettavuutta ja viestintää tulee edistää. Nuorilla tulee olla luotettavat aikuiset tukemassa kasvua ja kehitystä ja näihin tukeviin palveluihin heitä tulee rohkaista. Luottamuksellisuus on iso tekijä siihen, uskaltaako nuori puhua. Kouluterveydenhoitajan, miekkarin ja koulupsykologin palvelut ovat saatavissa, mutta ne eivät ole käytettävissä päivittäin. Oppilashuollon henkilöstö hyödyntää myös IPC menetelmää joka pohjautuu interpersonaaliseen psykoterapiaan. Yhteistyötä etsivän nuorisotyöntekijän kanssa tulee tiivistää, jotta palvelu tulisi tutuksi myös nuorille. Lisäksi Paltamossa aloitti maaliskuussa 2022 koulutsemppari, jonka tehtävänä on tukea lapsia ja nuoria koulun arjessa.

Nuorten muuttaminen opiskelujen vuoksi pois paikkakunnalta on pienen kunnan ongelma. Lukio yhtenä vaihtoehtona toisen asteen opiskeluissa sopii toisille, mutta ei valitettavasti kaikille. Kulkuyhteydet Kajaaniin linja-autolla onnistuvat Paltamosta, mutta muille paikkakunnille tai syrjäseuduilla asuville yhteydet ovat haastavia. Tämän takia osa nuorista joutuu vaihtamaan paikkakuntaa jo varhaisnuoruudessa.



HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI

Harrastamisen Suomen mallin rahoitusta on haettu yhteistyössä muiden Kainuun kuntien kanssa. Mallin tavoitteena on mahdollistaa mielekästä ja maksutonta harrastustoimintaa koulupäivän yhteyteen. Hankehaku on lukuvuosikohtainen. Toimintaa on tarkoitus jatkaa myös seuraavana valtuustokaudella yhteistyössä muiden kuntien kanssa. Mielekäs harrastustoiminta tukee syrjäytymisen ennaltaehkäisyä sekä osallisuutta. Lasten ja nuorten seura- ja järjestötoimijat järjestävät paltamolaisille lapsille ja nuorille harrastuksia, jotka lisäävät hyvinvointia ja ennaltaehkäisevät välillisesti päihitteettömyyttä. Myös seurakunnalla on toimintaa kohdentuen lapsi ja nuorisotyöhön. Mielekäs toiminta ja tekeminen ovat osa terveellisiä elintapoja ja arkea sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyä. Yhteistyötä tiivistetään ja toimintaa mahdollistetaan tarjoamalla maksuttomia tiloja. Lisäksi toimintaa tuetaan yhdistyksille suunnatulla yleis- ja kohdeavustuksilla.

Kulttuuritoiminta tukee lasten ja nuorten hyvinvointia vaikuttaen koettuun terveydentilaan, hyvään elämänlaatuun sekä matalaan ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Kulttuurikasvatussuunnitelman tavoitteena on luoda kunnassa raami systemaattiselle koulun ja kulttuuritoimijoiden yhteistyölle, taata kulttuurikasvatusta tasa-arvoisesti ja tavoitteellisesti, tukea opetussuunnitelman tavoitteita, tuoda uusia oppimisympäristöjä ja tukea opetuksen perustehtävää niin varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa kuin toisella asteella. Kulttuurikasvatus tuo uudenlaisia toimintatapoja lasten ja nuorten toimintaan. Yhteistyökumppanina on paikallisia taidekasvattajia, mm. lasten ja nuorten kulttuurikeskus Kulttura.

Etsivä nuorisotyö Paltamossa. Nuorissa huolta aiheuttaa terveys- ja päihdeongelmat, koulutuksen ulkopuolelle jääneet ja koulutuksen keskeyttäneet. Tämä ongelma on myös Paltamossa. Etsivä nuorisotyö perustuu vapaaehtoisuuteen. Paltamon kunta on ostanut etsivän nuorisotyön palvelun Kajaanin kaupungilta lokakuusta 2019 alkaen. Etsivä nuorisotyön tavoitteena on tarjota 16–29-vuotiaille tukea ohjausta ja neuvontaa, esimerkiksi opiskelu- tai työpaikan löytämisessä, asunnon hakemisessa, toimeentuloasioissa tai missä tahansa nuoren mieltä askarruttavissa asioissa. Etsivä nuorisotyö voi myös lähteä mukaan esimerkiksi virastokäynneille. Palvelu on täysin luottamuksellista, nuorilähtöistä ja vapaaehtoista. Nuorisolain 11§ mukaan etsivään nuorisotyöhön tulee tehdä ilmoitukset nuorista, jotka eivät ota perusopetuksen jälkeen opiskelupaikkaa vastaan, jos nuori keskeyttää toisen asteen opinnot tai jos nuori keskeyttää varusmies- tai siviilipalveluksen. Etsivä nuorisotyö tavoittelee näitä nuoria ja tarjoaa tukea sekä palveluohjausta. Myös muut viranomaiset, lähiomaiset jne. voivat tehdä ilmoituksen etsivään nuorisotyöhön tukea tarvitsevasta nuoresta. Nuori voi myös itse ottaa yhteyttä. Etsivässä nuorisotyössä seuraavan vuoden tavoitteena on ryhmätoiminnan lisääminen. Tavoitteen saavuttamiseksi suunnitteilla

on enemmän ryhmätoimintaa ja panostetaan siihen sekä markkinoidaan palvelua enemmän nuorille. Koronatilanteen tuomat rajoitukset ovat vaikeuttaneet etsivän nuorisotyön jalkautumista.

TYÖIKÄISET

Kehittämiskohteet, tavoitteet ja toimenpiteet. Paltamon työttömyysaste pysyttelee edelleen korkealla. Kunnan työllisyyspalvelut ohjaavat aktiivisesti työttömiä työttömien terveystarkastuksiin, palveluihin ja valmentavat työttömiä työnhakijoiksi. Alueella tarvittaisiin lisää matalan kynnyksen työtehtäviä ja työpaikkoja kunnan palvelualueilla olevien tehtävien lisäksi. Paltamossa on myös työttömiä, jotka eivät ole työkykyisiä eivätkä siten kuuluisi työttömien työnhakijoiden kategoriaan eivätkä työllistymistä edistäviin palveluihin, vaan aivan muihin palveluihin. Osa työttömistä on myös tottunut olemaan osa-aikaisissa ja määräaikaisissa työsuhteissa, eivätkä he välttämättä edes tavoittele jatkuvaa työsuhdetta. Työllisyyden kuntakokeiluja ollaan jatkamassa vuoteen 2024 saakka, jolloin TE-palvelut ovat hallituksen linjauksen mukaan valtakunnallisesti siirtymässä pysyvästi kuntien järjestämisvastuulle. Kuntakokeilussa tavataan kaikki asiakkaat henkilökohtaisesti ja ohjataan asiakaslähtöisesti palvelutarpeen mukaisesti työllistymistä edistäviin tai muihin palveluihin. Kuntakokeilun myötä työllisyyspalvelut siirtyvät kunnille.

Liikunta- ja ravitsemusneuvontaa tulisi järjestää ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä kuntalaisille. Monitoimikeskuksen alakerrassa on paltamolaisille maksuton kuntosali, jossa on otettu huomioon esteettömyys. Kuntosalin avauduttua mobiilivaimia on lisätty, joka kertoo kuntosalin lisääntyneestä käyttäjäkunnasta. Kuntosaliryhmiä on lisätty määrällisesti kansalaisopiston toimintaan. Kuntalaisille pyritään järjestämään uudelle kuntosalille liikuntaneuvontaa, jolla kannustetaan ja tuetaan omaehtoiseen liikkumiseen vähän liikkuvien osalta hakemalla hankerahoitusta painopisteenä aikuis- ja perheliikunnan edistäminen. Paltamon kunta sai AVI:lta maaliskuussa 2022 liikunnallisen elämäntavan edistämishankkeen rahoitusta aikuis- ja perheliikuntaan painottuen (Sykettä sydämeen – Paltamo - hanke). Hankkeen päätavoitteena on lisätä väestön fyysistä aktiivisuutta koko elämänsä aikana, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Lisäksi viestitään Kainuun sotien maksuttomasta liikuntaneuvonnasta, joka tarjoaa matalan kynnyksen elintapaohjausta. Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden seurannan ja arvioinnin kehittämiseksi on käyty alustavaa keskustelua Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa liikuntadatan hyödyntämisestä kunnissa.

Aikuissosiaalityö ja osallisuuden edistäminen ja huono-osaisuuden vähentäminen

Kainuun sotien aikuissosiaalityöhön kuuluu asiakkaiden elämäntilanteiden kohentaminen, osallisuuden lisääminen ja työ- ja toimintakyvyn parantaminen erilaisilla keinoilla. Ihmisten hyvinvointi on olennainen tavoite. Sosiaalityön tehtävänä on olla ihmisten arjessa tukena, myös kotona ja palvelujärjestelmässä. Aikuissosiaalipalveluissa on tehty tiivistä asiakastyötä mm. päihde- ja mielenterveysongelmaisten ja rikostaustaisten henkilöiden kanssa. Asiakastyötä toteutetaan mm. erilaisissa ryhmissä: kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta annetaan henkilöille, jotka eivät pääse muualle kuntouttavaan työtoimintaan esimerkiksi omien taustojensa vuoksi.

Toimenpiteitä:

- Aikuissosiaalipalveluissa on kehitetty asumisenohjausta, jolla ennaltaehkäistään asunnottomuutta, ja lisätään hyvinvointia. Paltamon aikuissosiaalipalveluissa on aloitettu välivuokraustoiminta. Välivuokra-asiakkaiden raha-asioita tuetaan välitystilipalvelun avulla ja asumisen onnistumista tuetaan asumisen ohjauksella.
- Paltamossa on käytettävissä 50 % sosiaalityöntekijän, 50 % sosiaaliohjaajan ja 50 % kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan työpanos, jolla tuetaan aikuissosiaalipalveluja tarvitsevia asiakkaita.
- Aikuissosiaalipalvelut ovat osallistuneet Paltamon valmiussuunnitteluun. Tämän osalta on laadittu evakuointisuunnitelma, jonka evakuointikeskustoimintamallia käytetään normaaliolojen häiriöoloissa ja poikkeusoloissa.
- Aikuissosiaalipalveluissa on aloitettu sosiaalisen raportointi, jolla nostetaan esille hyviä ja kehitettäviä asioita, joka on rakenteellisen sosiaalityön keino tuottaa tietoa ja vaikuttaa sekä edistää asioita.
- Aikuissosiaalipalvelut on jalkautunut erilaisiin tapahtumiin. esim. aikalisöohjaus, kutsuntaikäisten nuorten kutsuntapäiviin osallistuminen, näitä toimintoja jatketaan edelleen.
- Lisäksi tiivistä yhteistyötä tehdään Kainuun kuntakokeilun kanssa työllisyysasteen nostamiseksi ja työttömyyden vähentämiseksi.
- Yhteistyötä tehdään myös tiiviisti eläkeselvittelyissä terveydenhuollon ja kuntoutus- ja eläkeselvittelystä vastaavan kunnan palveluohjaajan kanssa ja aikuissosiaalipalvelujen eläkeselvittelykoordinaattorin kanssa.

Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien hoidon tavoitteet ja toimenpiteet

Paltamon mielenterveyspalveluiden- ja riippuvuuksien hoidon toimialan kehittämiskohteet vuosille 2022–2025:

- Hoitotakuun toteutumisen tavoitteet: Hoitoon pääsy on sujuvaa ja nopeaa. Toimenpiteet: Tasalaatuistettu hoidon tarpeen arviointi. Lähetekäsittely tapauskohtaisesti ja kiireellisyyden mukaisesti palveluiden toteutumiseksi.
- Perhe- ja verkostokeskeisyys asiakastyössä. Tavoitteet: Asiakkaat ja heidän läheisensä osallistuvat aktiivisesti tutkimus-, hoito- ja kuntoutusprosesseihin. Perhetapaamisten ja kotikäyntien osuuden lisääminen työskentelyssä. Toimenpiteet: Verkoston koolle kutsuminen heti hoidon alkaessa, lisäksi käytössä on "lapset puheeksi" -menetelmä, jolla pyritään edistämään perheiden hyvinvointia.
- Ryhmätoiminnan kehittäminen. Tavoite: avohoidossa ryhmiä lisää. Toimenpiteet: Ryhmien suunnittelu, ennaltaehkäisevä työote.

IKÄIHMISET

Ikäihmisten hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä on tehty edellisellä valtuustokaudella Paltamon kunnan Lähiliikkuja 2 -hankkeessa, joka tarjosi vuoden 2021 loppuun saakka ikäihmisille maksuttomia kuntosalikursseja omaehtoisen harjoittelun aloittamiseksi sekä liikkumista lähiliikkujaryhmissä niin kirkonkylällä kuin Kontiomäellä. Lisäksi yhteistyötä tehtiin varhaiskasvatuksen kanssa.

Paltamon kansalaisopisto on lisännyt kurssivalikoimaansa päiväsaikana tapahtuvia kursseja. Kurssitoiveita huomioidaan edelleen kurssien järjestämiseksi. Paltamon kunta on hyväksytty joulukuussa

2021 kolme vuotiseen Voimaa Vanhuuteen -ohjelmaan, jonka tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia terveysliikunnan keinoin, joina ovat mm. ulkoiluystävätoiminta ja ikäihmisten liikuntatapahtuma kuten Kunnan Kevätpäivä. Yhteistyökumppaneina toimivat Ikäinstituutti, Paltamon Eläkeliitto ry ja Kainuun Liikunta ry. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/> Yhteistyötä järjestöjen ja yhdistysten kanssa jatketaan edelleen. Paltamon kansalaisopisto tarjoaa maksuttomia ikäihmisten yliopiston luentoja. Lisäksi pidetään huolta ympäristöstä ja olosuhteista, millä ennaltaehkäistään kaatumisia sekä otetaan huomioon esteettömyys rakenteissa. Paltamolaisten ikäihmisten käytössä on myös maksuton kuntosali. Kulttuuri- ja tapahtumatuotannossa huomioidaan myös ikääntyvä väestö. Paltamon kunta järjestää asiointiliikennepalvelua kuljetusta tarvitseville.

KAIKKI IKÄRYHMÄT

Kuntien kulttuuritoimintalaki nostaa kulttuurin kuntalaisten peruspalveluksi. Jokainen kunta määrittää itsenäisesti, mitkä kulttuurin peruspalvelut kuntalaisille tarjotaan. Tavoitteena on, että kunnat ottavat huomioon aikaisempaa paremmin asukkaittensa kulttuuriset oikeudet myös silloin, kun nämä ovat hoitolaitoksessa eivätkä pääse osallistumaan kulttuuritoimintaan.

Kulttuuripalveluiden saatavuudella tarkoitetaan sitä, paljonko ja minkälaisia kulttuuripalveluita kunnassa on tarjolla. Saavutettavuudella tarkoitetaan puolestaan sitä, että kulttuuripalvelut ovat erilaisten ihmisten käytettävissä riippumatta käyttäjien ominaisuuksista.

Kunnan kulttuurihyvinvointitoiminnassa huomioidaan Kainuun kulttuuri-ohjelma 2025, jonka yhtenä tavoitteena on kainuulaisten hyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Toimenpiteinä on mm. tukea kulttuurin saavutettavuutta, parantaa kulttuuripalvelujen ja -tarjonnan näkyvyyttä ja kuntalaisten osallisuutta taiteen ja kulttuurin kokijoina sekä löytää uusia yhteistyömalleja Kainuun kuntien, kulttuuritoimijoiden, asukkaiden ja matkailijoiden kanssa. Kunnan toteuttama kulttuuri- ja tapahtumatuotanto on pääsääntöisesti maksutonta ja toteutuksessa on huomioitu saavutettavuus. Kuntalaisia osallistetaan kulttuuripalvelujen kehittämiseen palautteiden ja kyselyjen avulla. Johdon ja luottamushenkilöiden tietämystä hyvinvoinnin edistämiseen kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta lisätään (esim. laki kuntien kulttuuritoiminnasta ja TEA-viisarin tulokset). Lisäksi seurataan kulttuuripalveluihin osallistuneiden määrää.

Kaikukortti-toiminnalla tuetaan taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia käyttää kulttuuripalveluja, harrastaa taiteen tekemistä ja osallistua kulttuurielämään Suomessa. Tavoitteena on lisätä kulttuuri- ja sote/hynte-alan rakenteellista yhteistyötä ja luoda sille uusia muotoja, tuoda uusia yleisöjä kulttuuritarjonnan piiriin ja tukea sosiaalista kuntoutusta. Tavoitteena on lisäksi lisätä sote- ja hynte-palveluntuottajien asiakkaiden hyvinvointia, kulttuurihyvinvointia, osallisuutta ja aktiivista kansalaisuutta. Toiminnalla varmistetaan, että kulttuuriin suunnattu julkinen tuki kohdistuu toimintaan, joka on kaikkien, ei ainoastaan hyvinvoivan väestöryhmän ulottuvilla. Paltamon kunta on mukana valtakunnallisessa Kaikukortti-verkostossa ja korttia on mahdollista käyttää mm. kansalaisopiston toimintaan.

Hyvinvointisuunnitelman tavoitteena on edistää kuntalaisen terveyttä ja hyvinvointia ottamalla käyttöön tehokkaat ehkäisevän päihdetyön menetelmät erilaisissa ympäristöissä ja hallinnonaloilla. Kunnan hallinnonalat toteuttavat ehkäisevää päihdetyötä. Päihdeoloja seurataan ja niiden vähentämisestä viestitään ja niihin liittyvää osaamista vahvistetaan. LIITTEESSÄ 2 on kerrottu Paltamon kunnan ehkäisevän päihdetyön toimista, joita toteutetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Kunta tekee yhteistyötä ehkäisevän päihdetyössä Kainuun soten, järjestöjen, yhdistysten, seurakunnan sekä valtakunnallisen Ehyt ry:n kanssa. Lisäksi Paltamon kunta osallistuu valtakunnalliseen MIELI ry:n Hyvän Mielen Suomi -hankkeeseen. Hankkeen yhtenä tavoitteena on vahvistaa mielenterveyden tukemista kunnissa sisältäen myös päihdekysymykset. Koulutuksia järjestetään valtakunnallisten hankelinjausten mukaisesti. Paltamon kunta nostaa esiin mielenterveyden ja ehkäisevän päihdetyön teemoja sosiaalisissa medioissa. Ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietetään vk 45 marraskuussa. Paltamon kunta on savuton kunta, mikä tukee ehkäisevän päihdetyön tavoitteita ja toimintamalleja. Toiminta on vakiintunutta ja sitä jatketaan edelleen. Savuttomuudesta viestitään Paltamon kunnan rekrytointi-ilmoituksissa rekrytoitaessa uusia työntekijöitä.



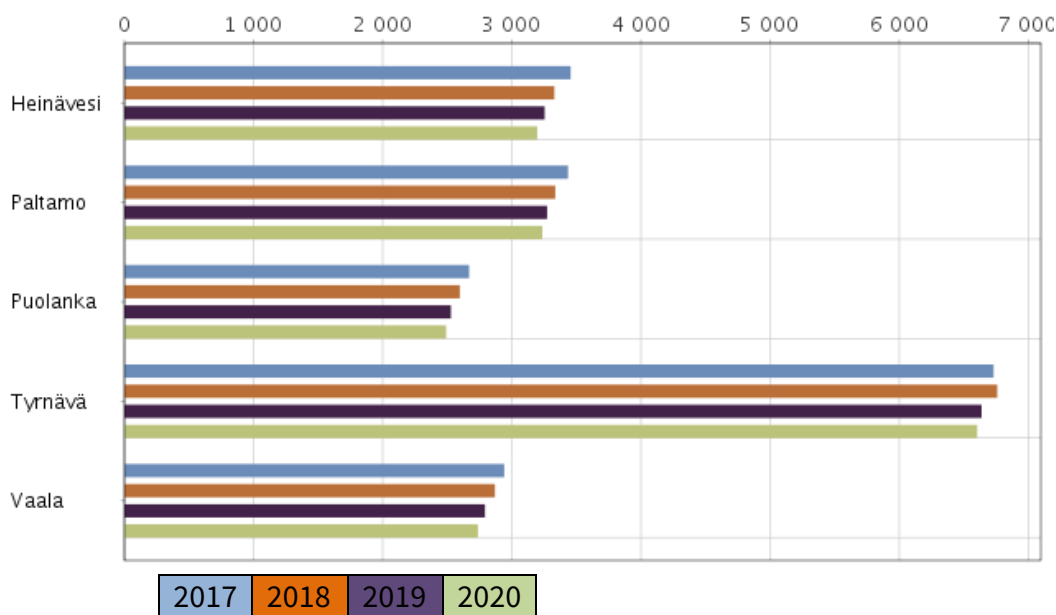
LIITE 1: Indikaattoritiedon osoittama väestön hyvinvoinnin, terveydentilan ja palvelujen kuvaus

Seuraavassa on kuvattu Paltamon kunnan taustaindikaattoreita, jotka kuvaavat väestön tilaa ja elinvoimaa vuosilta 2017–2020. Indikaattoritiedot on kerätty niiltä osin kun niitä on ollut saatavissa valtakunnallisista tilastoista kuten TEAviisari, tilastokeskus, sotkanet.fi sekä kouluterveyskysely. Lisäksi on hyödynnetty kiusaamisen ennaltaehkäisyn kyselyn tuloksia. Vuoden 2021 tilastot eivät ole kaikilta osin vielä päivittyneet tietokantoihin, jolloin on käytetty viimeisimpiä saatavilla olleita tilastotietoja. Vertailun vuoksi tilastoja on otettu vuosilta 2017–2020 ja vertailu kuntina ovat Heinävesi, Puolanka, Tyrnävä ja Vaala. Indikaattoritietoja ei ole ollut saatavissa kaikilta osin kunnan pienuuden vuoksi tai siitä syystä, ettei niitä tilastoida vuosittain valtakunnallisesti. Tilastotiedot antavat tietoa väestön hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden tilasta.

KUNNAN ELINVOIMA

Paltamon kunnan väestö on vähentynyt noin kahden prosentin vuosivauhtia vuoteen 2020 saakka. Vuoden 2020 lopussa asukasluku oli 3235. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan Paltamon asukasluku laskee vuoteen 2040 mennessä 2594 asukkaaseen.

Väestö 31.12.2020 (Sotkanet info ind. 127)



Huoltosuhte ilmaisee, kuinka monta alle 15-vuotiasta ja 65 vuotta täyttäneitä on sataa 15–64-vuotiasta (työikäistä) kohti. Mitä enemmän on lapsia ja/tai eläkeikäisiä, sitä korkeampi huoltosuhteen arvo on. Paltamossa vuonna 2017 huoltosuhte oli 77,2 ja se on noussut 86,5:een vuonna 2020. Huoltosuhte on Paltamossa suurempi kuin Kainuussa, jossa se oli 75,2. Vertailukunnista vain Tyrnävällä huoltosuhte on pysynyt suunnilleen samana 80,5 muutaman vuoden ajan. Heinävedellä on huoltosuhte todella korkea 96,2.

Koulutustasomittain kuvaa väestön koulutustasoa, joka on mitattu laskemalla perusasteen jälkeen suoritettua korkeamman koulutuksen keskimääräinen pituus henkeä kohti. Luku 282 tarkoittaa, että koulutuksen pituus on 2,8 vuotta. Koulutustasomittain on Paltamon kunnan asukkailla alhainen. Vuonna 2017 luku oli 272 ja vuonna 2019 se oli 282. Kainuussa vuonna 2017 luku oli 321,8 ja vuonna 2019 se oli 331,6.

Yhden vanhemman perheet määrä lapsiperheistä -indikaattori ilmaisee yhden huoltajan lapsiperheiden osuuden prosentteina kaikista lapsiperheistä. Yksinhuoltajaperheiden määrä lapsiperheistä on pysynyt suunnilleen samana, vain pientä vaihtelua on ollut vuosina 2017–2020. Vuonna 2020 Paltamossa yksinhuoltajaperheiden määrä lapsiperheistä oli 23,1 %. Vertailukunnista Heinävedellä, Puolangalla ja Vaalassa yksinhuoltajaperheiden osuus lapsiperheistä on suurempi. Koko Kainuussa osuus oli vuoden 2020 lopussa 21,6 %. Vertailualueista ainoastaan Tyrnävällä on selkeästi vähemmän (14,1 %) yksinhuoltajaperheitä kuin muilla vertailualueilla.

Lapsiperheiden osuus on laskenut koko tarkastelujakson ajan, vuonna 2017 lapsiperheitä oli 29,5 % ja vuonna 2020 vain 27,9 %. Puolangalla, Vaalassa ja Heinävedellä oli vähemmän lapsiperheitä. Kainuussa lapsiperheiden määrä oli 31,9 % vuonna 2020.

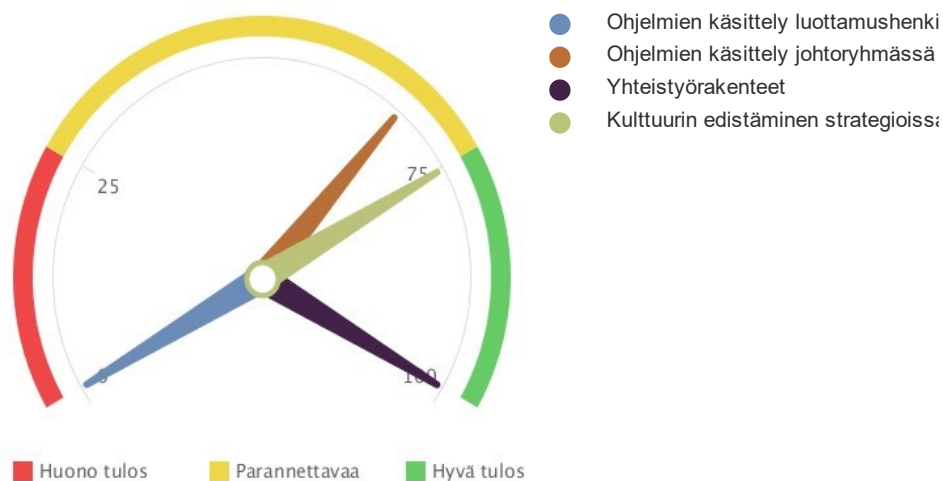
Työllisten osuus on Kainuun vertailukuntiin verrattuna Paltamossa vielä melko korkea eli 33,6 % väestöstä vuonna 2020. Työllisten osuus on lievästi noussut tarkastelujaksolla, jonka jälkeen se on taas hieman laskenut. Tarkastelujaksolla vuonna 2017 työllisten osuus oli 32,1 %, vuonna 2018 se oli 33,5 % ja vuonna 2019 osuus oli 32,9 %. Koko Kainuussa työllisten osuus oli 37,8 %. Työllisiksi luetaan 15–74-vuotiaat henkilöt, jotka laskentaviikolla 25.–31.12. tekivät yhtenäkin päivänä ansiotyötä tai olivat tilapäisesti työstä poissa. Tieto työllisyydestä perustuu työeläke- ja veroviranomaisten tietoihin.

Pitkäaikaistyöttömien määrä Paltamossa vuonna 2017 on ollut 30,4 %, 23,7 % vuonna 2019 ja vuonna 2020 se oli 24,2 %. Kainuussa vastaava osuus on ollut 20,8 % vuonna 2019 ja 18,1 % vuonna 2020. Työttömään työvoimaan luetaan 15–64-vuotiaat työttömät. Pitkäaikaistyöttömien on työtön työnhakija, joka on ollut työttömänä vähintään 12 kuukautta.

[TEViisarin mukaan](#) poikkihallinnolliset ja alueelliset yhteistyörakenteet toimivat Paltamossa kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta hyvin. Myös kulttuurin edistämiseen sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävään kulttuuritoimintaan liittyvät asiat on huomioitu kuntastrategiassa hyvin. Kulttuuritoiminnan tavoitteet huomioidaan hyvinvointikertomuksessa, mutta erillistä kulttuurihyvinvointisuunnitelmaa ei ole.

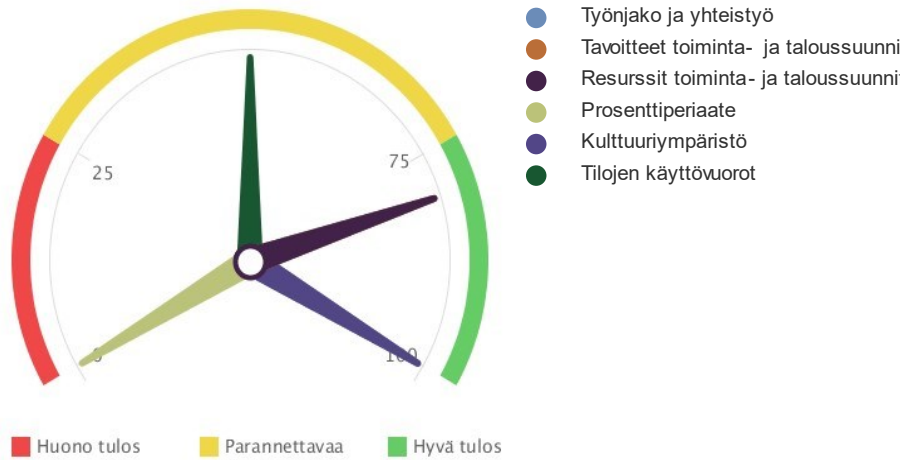
Kehitettävää on luottamushenkilöiden ja johtoryhmän sitoutumisessa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kulttuurihyvinvoinnin näkökulmasta. Sen näkyvyydessä asiakirjoissa ja kansallisten ohjelmien hyödyntämisessä on parannettavaa. Lakia kuntien kulttuuritoiminnasta ei ole käsitelty päättäjien ja johdon kanssa. Taiteen prosenttiperiaate ei ole käytössä.

Kulttuuri > Sitoutuminen : Paltamo 2021



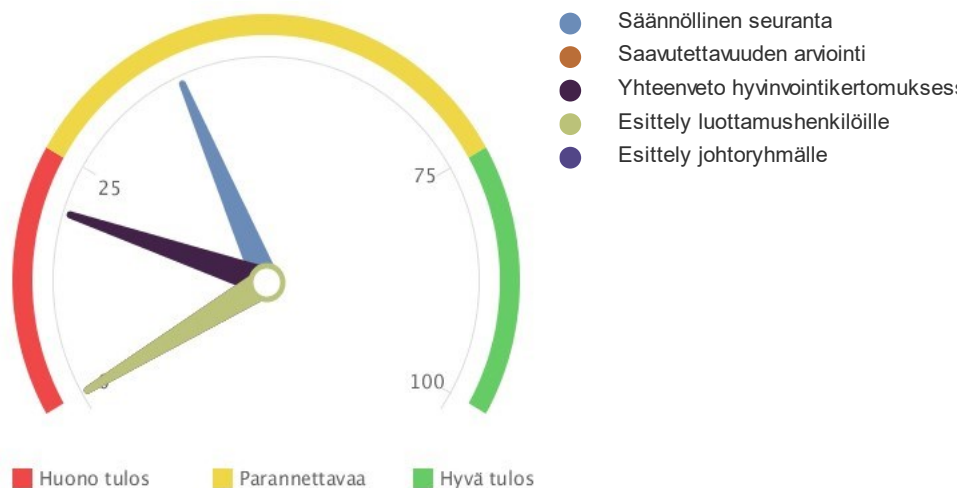
Työnjako ja yhteistyö kulttuurihyvinvoinnin edistämiseksi on organisoitu hyvin. Tavoitteet on määritelty toiminta- ja taloussuunnitelmassa lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävän ja osallisuutta tukevan taide- ja kulttuuritoiminnan osalta. Kehitettävää on vähemmistö- ja erityisryhmille suunnatun kulttuuritoiminnan suunnittelussa. Tilojen käyttövuorojen virallisesti hyväksytyissä jakoperusteissa on parannettavaa.

Kulttuuri > Johtaminen : Paltamo 2021



Eniten kehitettävää on kulttuurihyvinvoinnin seurannassa ja tarveanalyysissä: kulttuuri-palveluihin osallistuneiden määrän kehityksen säännöllisessä seurannassa ja tietojen esittelyssä johdolle ja luottamushenkilöille. Taiteen perusopetusta ei järjestetä. Kainuun sote on vastannut sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaille järjestetystä kulttuuritoiminnasta. Kuntalaisten tyytyväisyyttä kulttuuripalveluihin seurataan. Saavutettavuuden arviointia ei ole tehty.

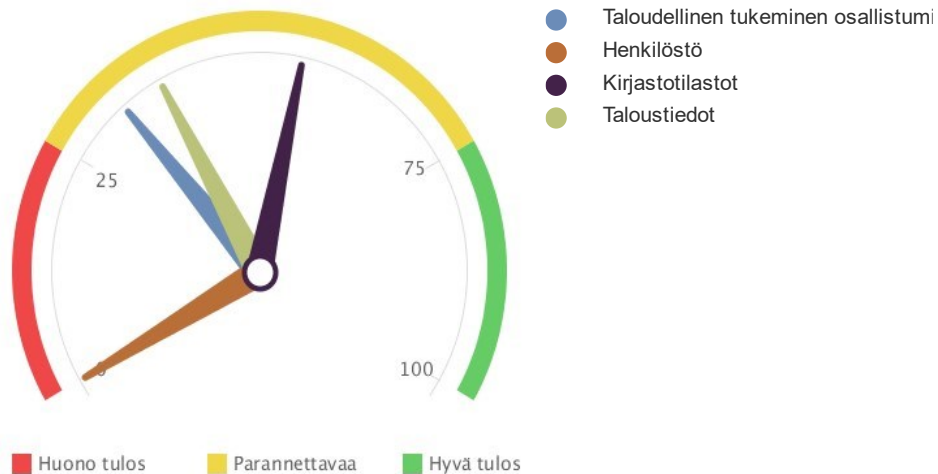
Kulttuuri > Seuranta ja tarveanalyysi : Paltamo 2021



Kunta tukee hyvin kuntalaisten mahdollisuutta osallistua kulttuuripalveluihin, sillä kunnan kulttuuripalvelut ovat pääsääntöisesti maksuttomia. Käytössä on Kaiku-kortti. Kulttuuria

tarjotaan lapsille, nuorille ja ikäihmisille sekä lisäksi mahdollistetaan osallistumisia verkon kautta. Kulttuuriluotsi- tai kulttuurikaveritoimintaa ei ole. Kunnan kulttuuritoiminnan henkilöstöresurssit ovat niukat.

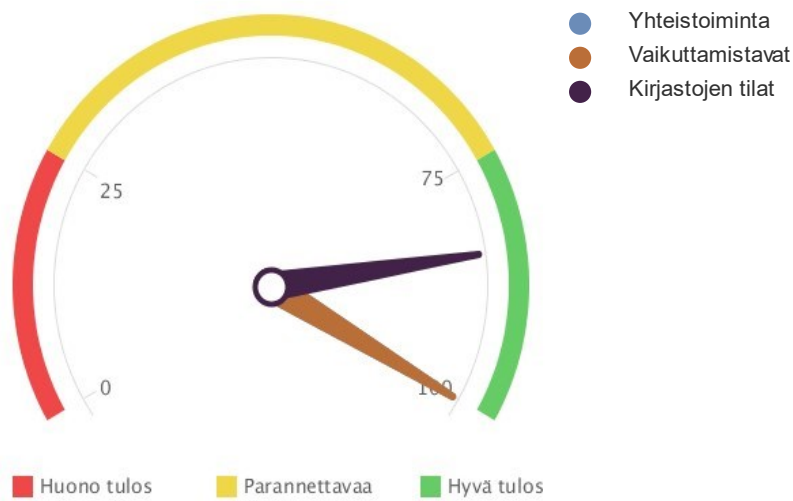
Kulttuuri > Voimavarat : Paltamo 2021



Kirjastopalvelujen saavutettavuus on hyvä ja käyttö on verkon välityksellä aktiivista. Fyysisiä kirjastokäyntejä on 9/asukas/vuosi. Asiointi on mahdollista myös omatoimiaikoina iltaisin ja viikonloppuisin. Kirjastotilojen käyttö kansalaistoiminnan järjestämiseen on vähäistä.

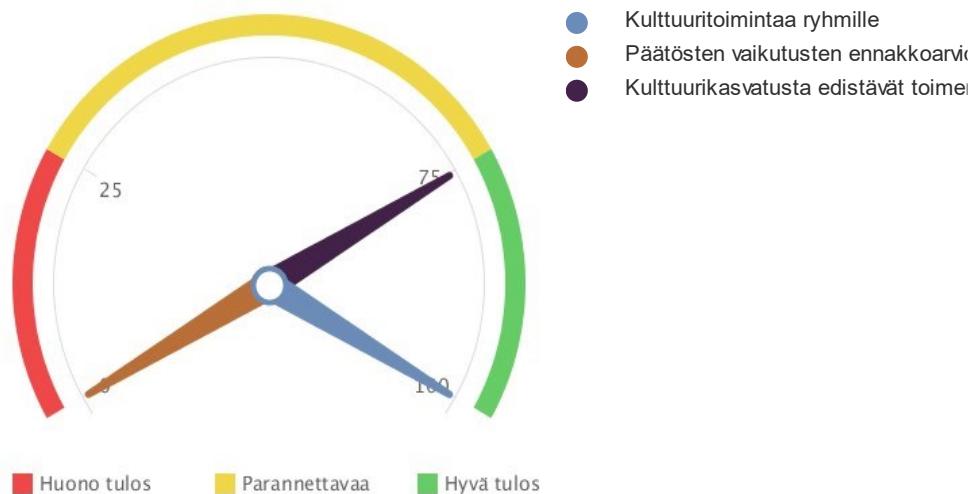
Kulttuuripalveluista toteutetaan asukaskyselyjä ja asukaskohtauksia. Kuntalaiset voivat osallistua kunnan toimielimiin. Osallistuminen verkkoitse on mahdollista. Kunta mahdollistaa tilojensa käytön asukkaille, yhdistyksille ja järjestöille maksutta. Kulttuuritoimijoilla ja kunnalla on yhteisiä kokouksia, mutta kulttuuritoimijoiden erillinen paikallinen asiantuntijaelin puuttuu.

Kulttuuri > Osallisuus : Paltamo 2021



Kulttuurikasvatusta edistävät toimenpiteet toteutuvat kunnassa hyvin niin varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja 2. asteen opetuksessa. Käytössä on harrastamisen Suomen malli ja kulttuurikasvatussuunnitelma.

Kulttuuri > Muut ydintoiminnot : Paltamo 2021



LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET

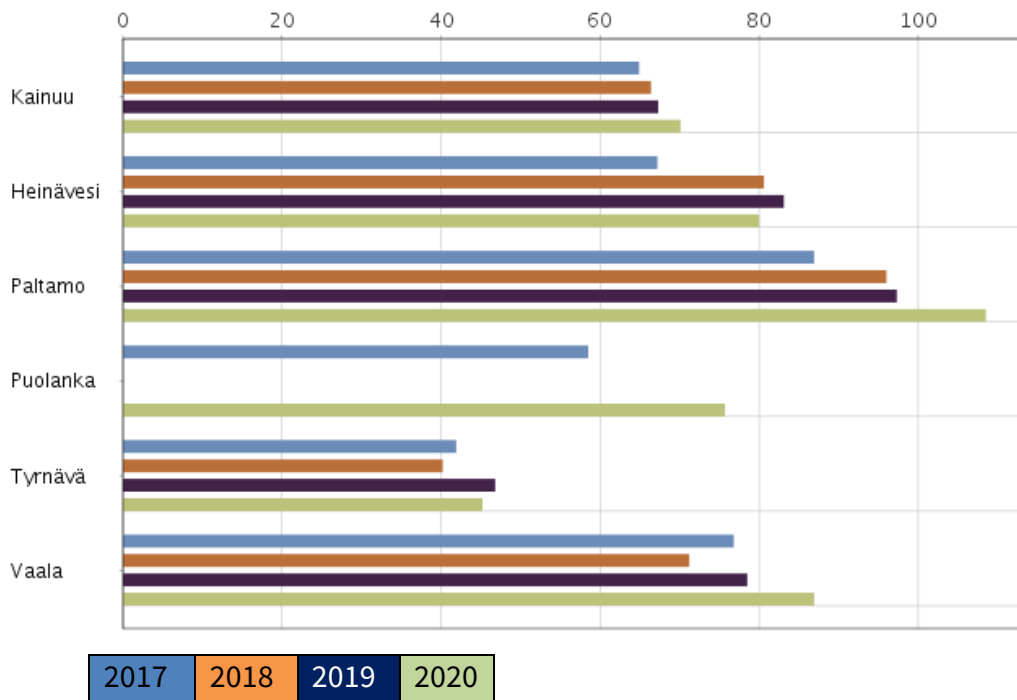
Lasten ja nuorten sekä lapsiperheiden tietoja tarkasteltaessa hyödynnetään vuoden 2021 kouluterveyskyselyä sekä Move! -testiä, lisäksi tietoja on koottu kutsunnoissa. Kouluterveyskysely toteutetaan kouluissa joka toinen vuosi, viimeisin on keväältä 2021. Lasten, varhaisnuorten ja lapsiperheiden osalta indikaattoritietoa on vähän saatavissa kunnan pienuuden ja tietosuojan vuoksi.

Lapsiperheiden pienituloisuusaste on pienentynyt 2017 vuoden 14,9 %:sta 2019 vuoden 11,5 %:iin. Lasten pienituloisuusaste kertoo pienituloisiin kotitalouksiin kuuluvien alle 18-vuotiaitten henkilöiden osuuden prosentteina kaikista alueella asuvista alle 18-vuotiaista henkilöistä. Lapsiperheiden toimeentulotukea saaneiden määrä on pienentynyt. Nämä luvut ovat vertailukuntien toiseksi pienimpiä. 0 - 17-vuotiaat lapset, joista on tehty lastensuojeluilmoitus, % -osuus vastaavanikäisestä väestöstä on noussut 11,4 %:iin vuonna 2020 ja vastaava luku edellisvuosina oli 7,9 %.

Kunnan kustantamassa varhaiskasvatuksessa oli 139 lasta vuonna 2017 ja 110 lasta vuonna 2021. Hoitopäiviä kunnan kustantamassa varhaiskasvatuksessa vuonna 2017 oli 20686 ja vuonna 2021 niitä oli 22349. Lasten lukumäärät sisältävät koko- ja osapäivähoidonpäivät otantapäivänä kunkin vuoden lopussa 31.12.

Paltamossa varhaiskasvatuksessa olevien 3–5-vuotiaiden lasten määrä on suuri verrattuna muihin vertailukuntiin ja se on ollut 86,9 % vuonna 2017 ja 108,5 % vuonna 2020. Kainuussa määrä on ollut 70,1 %, Vaalassa 86,9 % ja Tyrnävällä 45,2 % vuonna 2020. Paltamon varhaiskasvatuksen prosenttiluvun taustalla on otettava huomioon S2-lapset (maahanmuuttajalapset), joita oli 10 lasta vuonna 2017, ja 26 lasta vuonna 2021. Heidän vanhempansa opiskelevat Kainuun Opistolla. Varhaiskasvatuksen järjestäminen maahanmuuttajalapsille vaatii erikoisosaamista ja tulkkauspalveluja. Näistä S2-lapsista kunta ei saa korvausta heidän kotikunnistaan.

Varhaiskasvatukseen 31.12. kyseisenä vuonna osallistuneet 3–5-vuotiaat % vastaavan ikäisestä väestöstä, kunnan kustantamat palvelut (Sotkanet info ind. 3085)



Paltamolaisista 4. ja 5. luokkalaisista 90,2 % kertoi olevansa erittäin tai melko tyytyväinen elämäänsä. Koulu-uupumusta heistä koki 12,1 %. Sen sijaan huolestuttavaa kehitystä on 8.–9. luokkalaisissa erityisesti Ei yhtään läheistä ystävää kokevissa, jonka prosenttiluku oli 12,1 % vuonna 2019 ja 13,3 % vuonna 2021. Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa koki Paltamossa 4,9 % vuonna 2019 ja 16,7 % vuonna 2021. Kainuussa vastaavat luvut olivat 7,6 % ja koko maassa 7,9 %.

Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa paltamolaisista 8.–9. luokkalaisissa koki olevansa 15,2 % vuonna 2019 ja 11,5 % vuonna 2021. Vuoden 2019 tilasto koulukiusattuna olosta on valtakunnallisesti toiseksi suurin prosentti, joka on hieman laskenut vuoteen 2021. Kouluterveyskyselyn mukaan 8.–9. luokkalaisissa koki olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä 45,5 % vuonna 2019 ja 44,3 % vuonna 2021. Tutkimuksien mukaan osattomuuden kokemuksella nähdään olevan yhtymäpintoja koulukiusaamiseen ja koulukiusattuna olemiseen. Vuonna 2022 kiusaamisen ennaltaehkäisyyn liittyen vanhemmille lähetettiin kysely. Onko lastasi kiusattu - kysymykseen vastanneista:

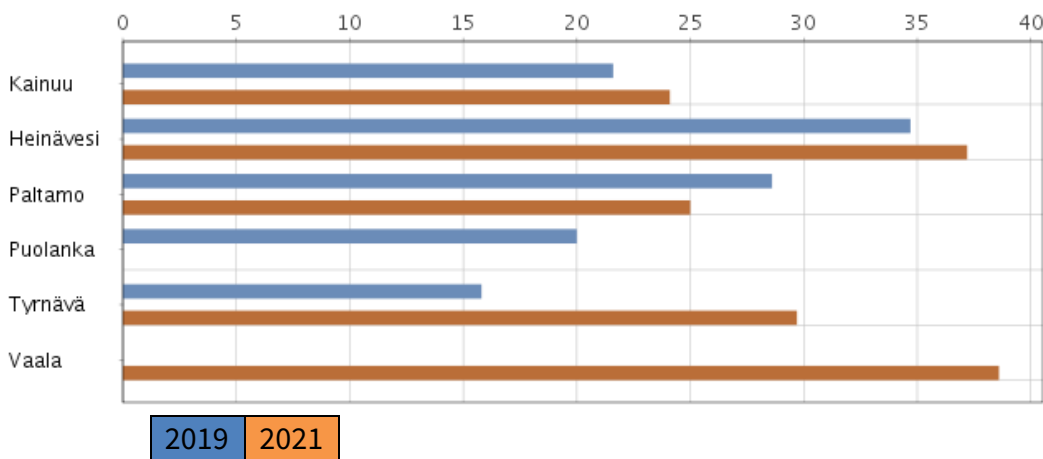
- 52 % ilmoitti, ettei heidän lastaan oltu kiusattu kouluissa
- 38 % kertoi, että heidän lastaan oli kiusattu koulussa
- 10 % ei osannut sanoa kiusaamiskokemuksista.

Kiusaamista kokeneet kertoivat, että kiusaaminen oli ilmennyt eniten nimittelyinä, haukkumisena ja porukasta pois sulkemisena/yksin jättämisenä. Osa oli kohdannut kiusaamista myös fyysisenä toimintana, kuten lyömisenä, tönimisenä, pelotteluna tai uhkailuna. Epäasiallista kohtelua oli koettu ikätovereilta, vanhemmilta lapsilta ja nuorilta sekä myös aikuisten toimesta. Vastaajat nostivat keskeisiksi toimiksi:

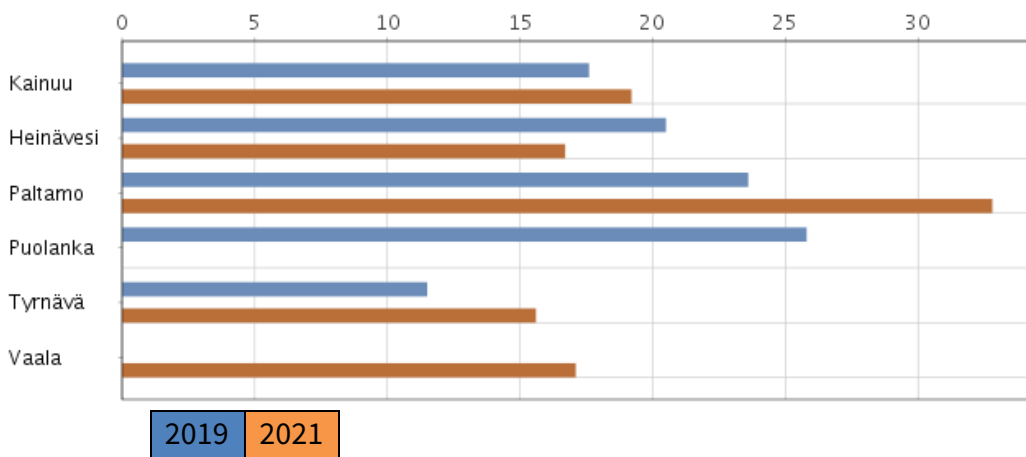
- Kiusaamiseen puuttumisen välittömästi ja ilmoittamisen kotiin
- Osapuolien kanssa keskustelu ja sovittelu
- Lisäksi toivottiin tilanteisiin poliisin, sosiaalihuollon tai jonkin muun ulkopuolisen tahon läsnäoloa
- Vastaajat toivat esiin, että keskustelu kotona asianosaisten kanssa on tärkeää
- Lisäksi pohdittiin tarvetta selventää sitä, mikä on kiusaamista
- Ennaltaehkäiseväksi toiminnaksi mainittiin tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu, ryhmähengen ja vahvuuksien kehittäminen, sosiaalisten suhteiden tiivistäminen sekä myönteisyyden edistäminen lasten ja nuorten keskuudessa.

Keskikertaiseksi tai huonoksi terveydentilansa kokevien 8.–9. luokkalaisten määrä on Paltamossa hieman laskenut ollen 28,6 % vuonna 2019 ja 25 % vuonna 2021. Koulu-uupumuksen kokemus taas on noussut, joka oli 2019 vuonna 15,6 % ja 2021 vuonna 22 %. Ylipaino-% 8. ja 9. luokan oppilaista on noussut reilusti ollen 23,6 % vuonna 2019 ja 32,8 % vuonna 2021.

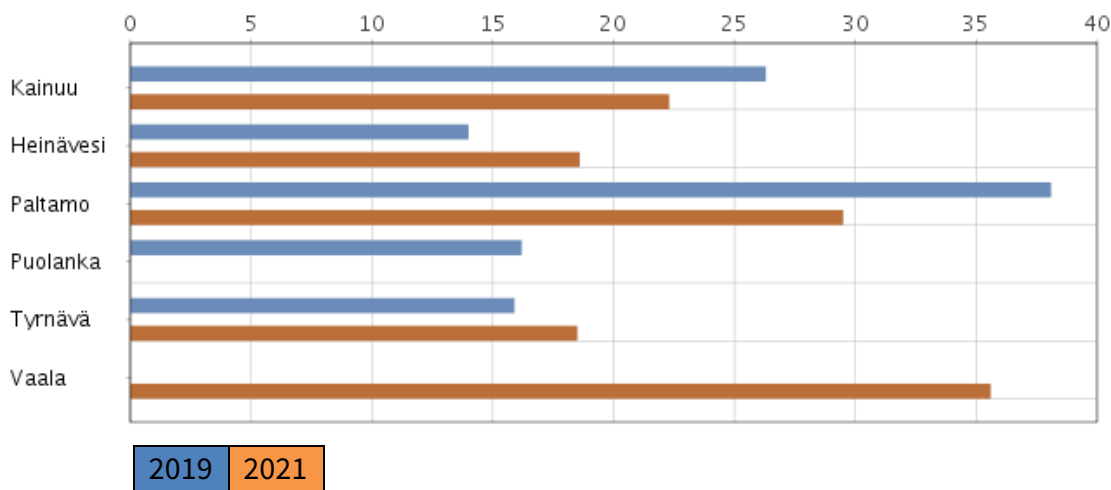
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, % 8. ja 9. luokan oppilaista (Sotkanet info ind. 286)



Ylipaino, % 8. ja 9. luokan oppilaista (Sotkanet info id. 3906)



Ei syö koululounasta päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista (Sotkanet info id. 3904)



Paltamossa koululounasta ei syö 29,5 % 8.–9. -luokan oppilaista vuonna 2021. Vastaava osuus vuonna 2019 oli 38,1 % eli kehitys on ollut onneksi laskeva. Koko Kainuussa koululounasta ei syönyt 22,3 %.

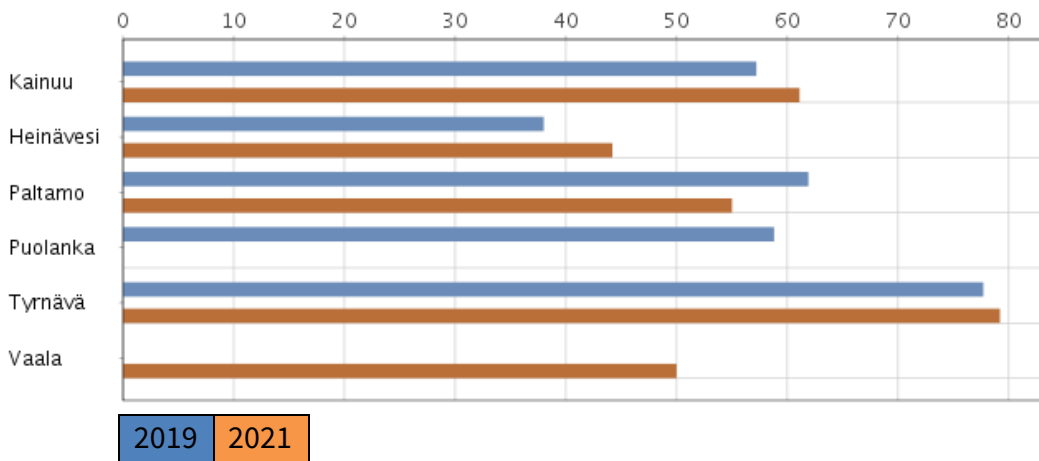
TEA-viisarin mukaan lapsista ja nuorista taidetta ja kulttuuria harrastaa vähintään yhtenä päivänä viikossa eniten 4. ja 5. luokan oppilaat (yli 80 %), mikä on hieman enemmän kuin koko maassa. 8. ja 9. luokan oppilaiden osuus on alle puolet (49,2 %), mikä on liki sama kuin koko maan tilanne. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 59,1 % harrastaa kulttuuria ja taidetta yhtenä päivänä viikossa. Harrastamisen Suomen mallin kyselyyn vastanneista vuonna 2022 (n=75) peruskoululaisista 80 % on yksi tai useampi harrastus ja 20 % ei harrasta mitään.

Vuonna 2021 kouluterveyskyselyn mukaan hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa harrasti 22,4 % 8.–9. luokkalaisista. Vuonna 2017 hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin harrasti 40 %. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat

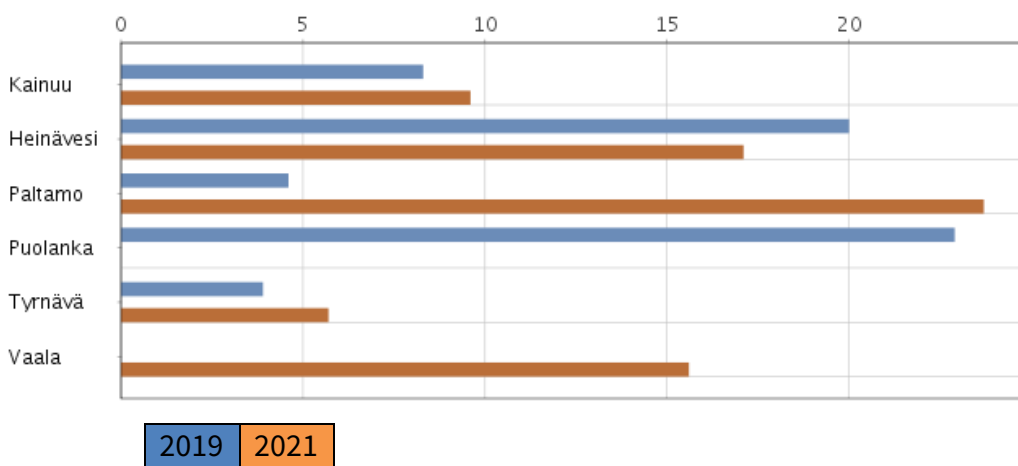
ilmoittaneet vaihtoehdon ei yhtään - yhden tunnin. Move! -mittaus on fyysisen kunnon mittaus, joka tehdään 5. ja 8. luokkalaisille. Paltamon 8. luokkalaisten fyysisen kunnon kokonaistulos oli 2021 vuonna 58 %. Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet, joita mitattiin Move! -testeissä.

Kielteistä kehitystä tupakoimattomuudessa on havaittavissa vuoden 2019 ja 2021 kouluterveyskyselyn välillä. Korpitien koulun 8. ja 9. luokkalaisista 23,7 % ilmoittaa tupakoivansa päivittäin luvun ollessa vain 4,6 % vuonna 2019. Raittiudessa kehitys on mennyt myös huonompaan suuntaan, 55 % ilmoittaa olevansa raittiita, kun vastaava luku oli 61,9 % vuonna 2019. Paltamossa nuuskan käyttö on lisääntynyt. Päivittäin nuuskaa ilmoitti käyttävänsä 9,8 %, kun vastaava luku oli 3 % vuonna 2019. Kainuussa luku oli 5,7 % vuonna 2021.

Raittius %, 8. ja 9. luokan oppilaista (Sotkanet info ind. 4736)



Tupakoi päivittäin %, 8. ja 9. luokan oppilaista (Sotkanet info ind. 288)

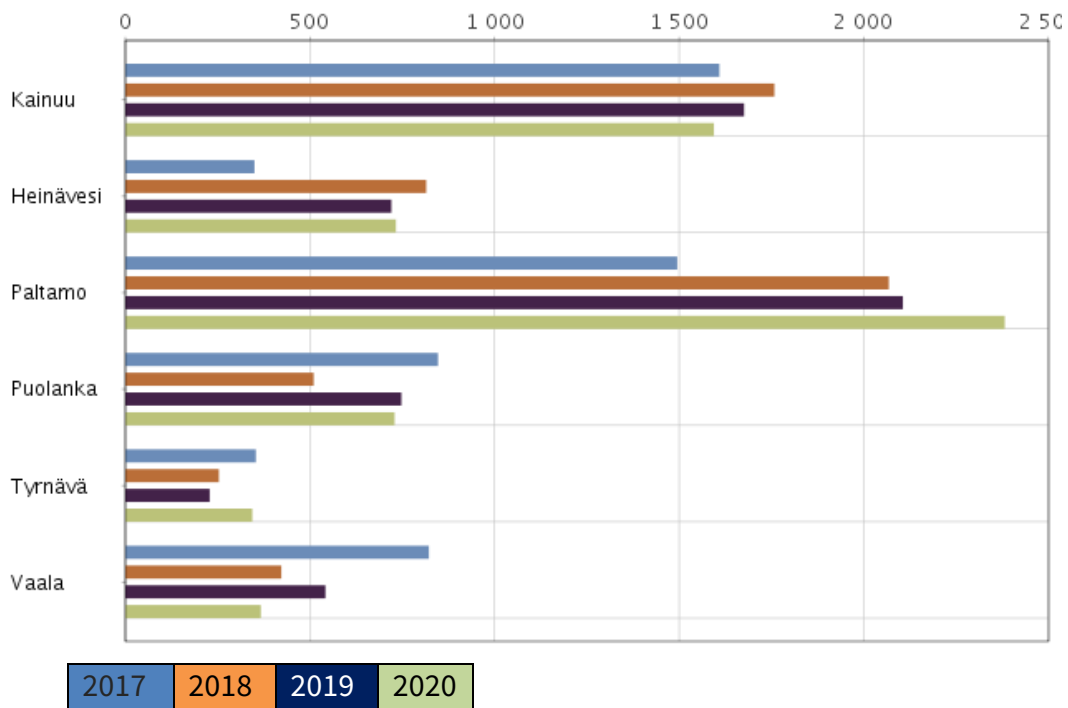


Nuorisopsykiatrian erikoisalan avohoitokäynnit -indikaattori ilmaisee avohoitokäynnit vuoden aikana tuhatta 13–17-vuotiasta kohti. Nuorisopsykiatrian avohoitokäynnit sisältävät

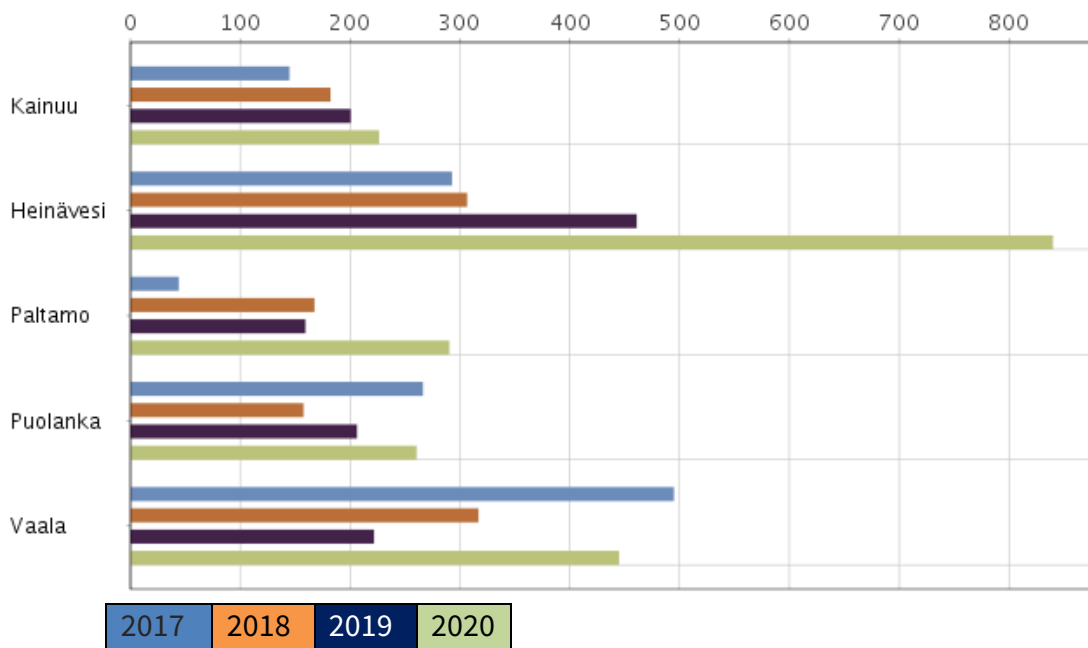
erikoissairaanhoidon nuorisopsykiatrian erikoisalaan kuuluvat avohoitokäynnit kaikissa kunnallisissa sairaaloissa, sisältäen erikoislääkärijohtoiset terveyskeskussairaalat.

Paltamossa 13–17-vuotiaiden nuorisopsykiatrian avohoitokäynnit 1000 vastaavan ikäistä kohti ovat kasvaneet vuodesta 2017 ollen 1495 ja 2020 vuonna 2 382. Koko Kainuun vastaava luku on 1 594/1000. Psykiatrian laitoshoidon 0–12-vuotiaiden hoitopäivät 1000 vastaavan ikäistä kohti ovat 44 vuonna 2017 ja 290,4 vuonna 2020. Kainuussa vastaava luku oli 226,4 vuonna 2020.

Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit, nuorisopsykiatria / 1000 13–17-vuotiasta
(Sotkanet info ind. 2484)



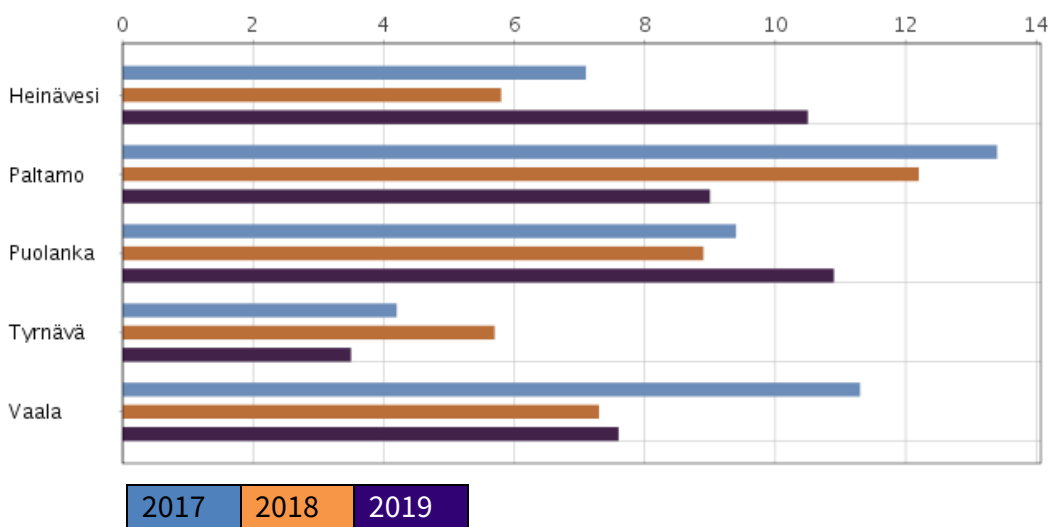
Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit, lastenpsykiatria / 1 000 0–12-vuotiasta
(Sotkanet info ind. 2483)



NUORET JA NUORET AIKUISET

Koulutuksen ulkopuolelle jääneillä tarkoitetaan henkilöitä, jotka ko. vuonna eivät ole opiskelijoita tai joilla ei ole tutkintokoodia eikä perusasteen jälkeistä koulutusta. Koulutuksen ulkopuolelle jääneiden määrä Paltamossa on laskenut vuodesta 2017 vuoteen 2019. Vuonna 2017 koulutuksen ulkopuolelle jääneitä oli 13,4 % vastaavan ikäisestä väestöstä ja vuonna 2019 heitä oli 9,0 %. Kainuussa heitä oli 6 % vastaavan ikäisestä väestöstä vuonna 2019. Uudempia tilastoja ei ollut saatavissa.

Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17–24-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä
(Sotkanet info ind. 3219)



Nuorisotyöttömien määrä 18–24-vuotiaiden osalta on laskenut vuodesta 2017 vuoteen 2019 asti. Nuorisotyöttömiä oli 26,7 % vuonna 2017 ja vuonna 2019 heitä oli 20,5 % 18–24-vuotiaasta työvoimasta. Koko Kainuussa vastaava luku oli 17 % vuonna 2019.

Kainuussa kaikki nuoret pääsevät toisen asteen koulutukseen, mutta ongelmana on koulutuksen keskeyttäminen. Tämä ongelma on myös Paltamossa. Etsivänuorisotyöntekijä voi toimia rinnalla kulkijana ja tukena nuorten arjessa. Palveluun osallistuminen perustuu nuoren vapaaehtoisuuteen.

Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneiksi lasketaan vuoden aikana vähintään 10 kuukautena toimeentulotukea saaneet. Indikaattori kertoo, kuinka suuri osuus nuorista on pitkäaikaisesti toimeentulotuen piirissä. Paltamossa luku vuonna 2020 oli 4,1 % ja Kainuussa 2,3 %. Aikaisempia tietoja ei ole saatavissa, koska alle viiden tapauksen kuntakohtaisia tietoja ei julkisteta. Vertailukunnista tietoa on saatavissa Heinävedestä, jonka vastaava luku oli 4,9 % vuonna 2020. Pitkäaikaisesti toimeentulotukea saaneet nuoret ovat usein syrjäytymisvaarassa olevia. Heidän elämäntilannettaan pyritään parantamaan erilaisin sosiaalityön menetelmin.

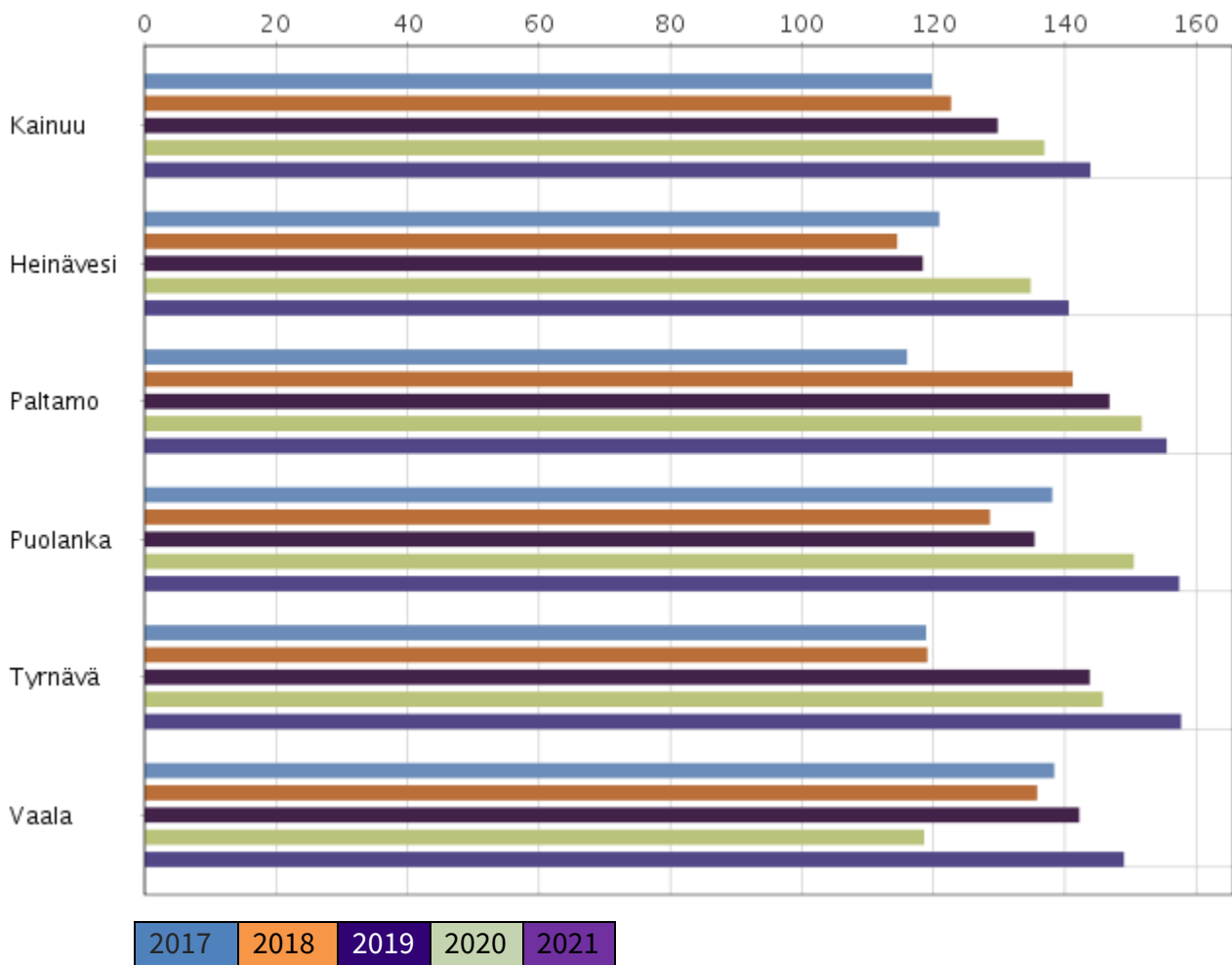
Kutsuntaikäisillä oli mahdollisuus käydä Paltamon kutsuntatilaisuudessa 27.8.2021 fyysisen kunnon mittauksissa. Kutsuntoihin osallistui 18 henkilöä, joista 15 osallistui fyysisen kunnon mittauksiin. Osan testeistä pystyi halutessaan jättämään pois esim. fyysisen vamman tms. esteen vuoksi. Mittausten mukaan fyysisen kunnon osa-alueissa (jalkojen lihasvoima, punnerrus ja puristusvoima) on kehitettävää.

Kutsunnat Paltamo 2021	KYYKKYTESTI	PUNNERRUS	PURISTUS VASEN	PURISTUS OIKEA
Tulokset koonti: N= 15 Kutsuntoihin osallistui yht. 18 hlö. joista fyysisen kunnon mittauksessa kävi 15 hlö.	Heikko = 4 26,7 %	Heikko = 5 33,3 %	selvästi keskimääräistä heikompi = 9 60 %	selvästi keskimääräistä heikompi = 7 46,7 %
	Välttävä = 7 46,7 %	Välttävä = 4 26,7 %	jonkin verran keskimääräistä heikompi = 5 33,3 %	jonkin verran keskimääräistä heikompi = 7 46,7 %
	Keskinkert. = 3 20 %	Keskinkert. = 2 13,3 %	keskimääräinen = 1 6,7 %	keskimääräinen = 1 6,7 %
	Hyvä = 0	Hyvä = 2 13,3 %	jonkin verran keskimääräistä parempi = 0	jonkin verran keskimääräistä parempi = 0
	Erinomain. = 0	Erinomain. = 0	selvästi keskimääräistä parempi = 0	selvästi keskimääräistä parempi = 0

TYÖIKÄISET

Paltamossa sairauspäivärahaa 24–64-vuotiaina saaneiden määrä oli korkea vuonna 2021. Luku oli 155,5 tuhatta vastaavan ikäistä kohti, kun se vuonna 2017 oli 116. Kainuussa luku oli 143,9. Puolangalla ja Tyrnävällä luku oli hieman korkeampi.

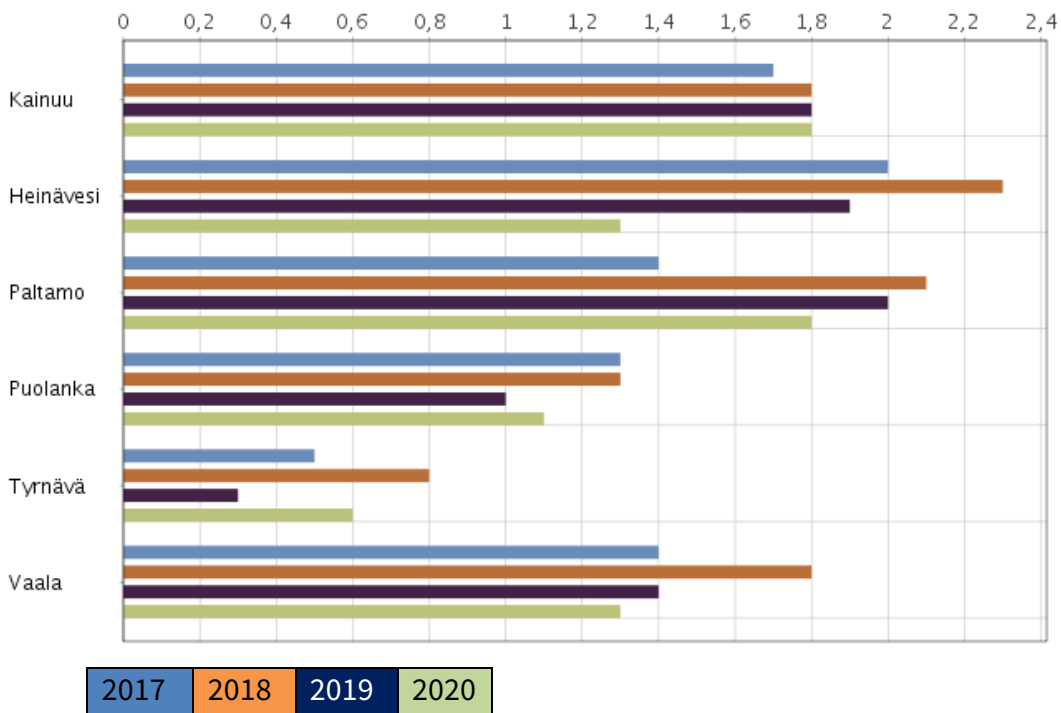
Sairauspäivärahaa saaneet 25–64-vuotiaat 1 000 vastaavan ikäistä (Sotkanet info ind. 305)



Työkyvyttömyyseläkettä saavien osuudet olivat suurimmat tuki- ja liikuntaelinten, sidekudosten sairauksien ja verenkiertoelinten sairauksien vuoksi. Työkyvyttömyyseläkettä saavien määrä on ollut 15,6 % vuonna 2017 ja se on laskenut 13,6 % vuoteen 2020.

Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet: vuoden aikana vähintään 10 kuukautena toimeentulotukea saaneiden osuus Paltamossa on laskenut ollen 1,8 % vuonna 2020. Indikaattori kertoo kuinka suuri osuus työikäisestä väestöstä on toimeentulotuen piirissä pitkäaikaisesti. Pitkäaikaisesti toimeentulotukea saaneiden kohdalta korostuu kasautuva syrjäytymisriski, mihin liittyvät ilmiöinä niin pitkäaikaistyöttömyys kuin kotitalouden jäsenten ylisukupolvisen syrjäytymisen riski.

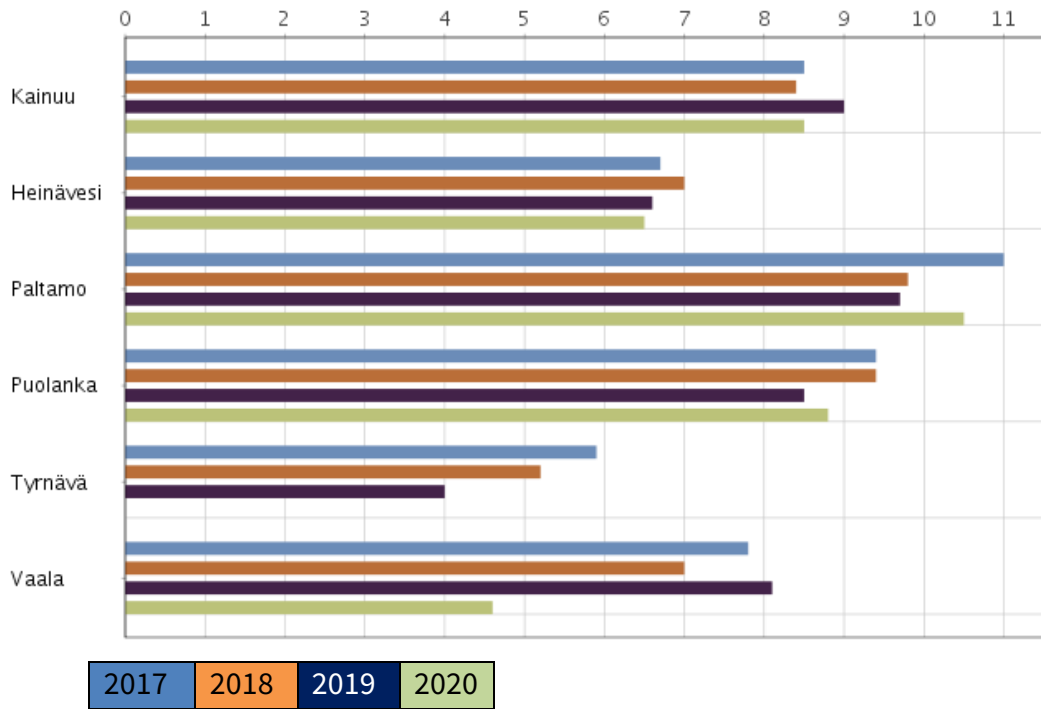
Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25–64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä [Info 234](#) (Sotkanet info ind. 234)



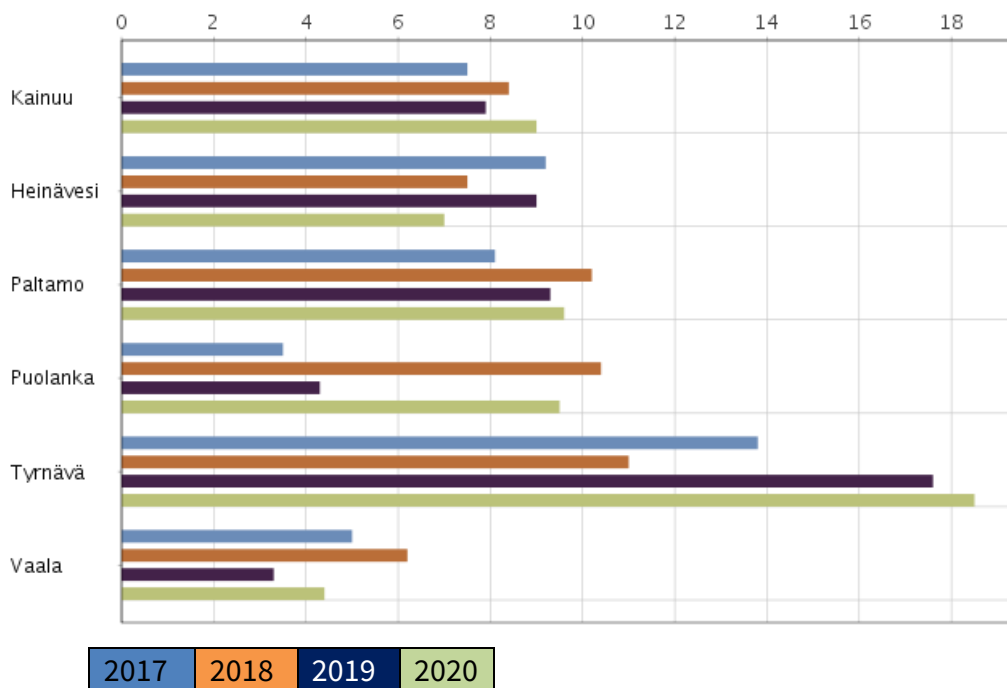
IKÄIHMISET

Kotona asuvia yli 75-vuotiaita Paltamossa on 90,4 % vastaavan ikäisistä ja Kainuussa 90,6 % vuonna 2020. Vanhainkodeissa, pitkäaikaisessa laitoshoidossa tai terveyskeskuksissa olevien 75 vuotta täyttäneiden osuus on laskenut hieman koko tarkastelujaksolla, määrä on kuitenkin lisääntynyt edellisvuodesta. Säännöllisen kotihoidon piirissä oli yli 75 -vuotiaista asiakkaista vastaavan ikäisestä väestöstä 13,8 % vuonna 2017 ja 10,5 % vuonna 2020. Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitokaudet ovat vähentyneet 65-vuotta täyttäneillä vastaavan ikäiseen väestöön nähden.

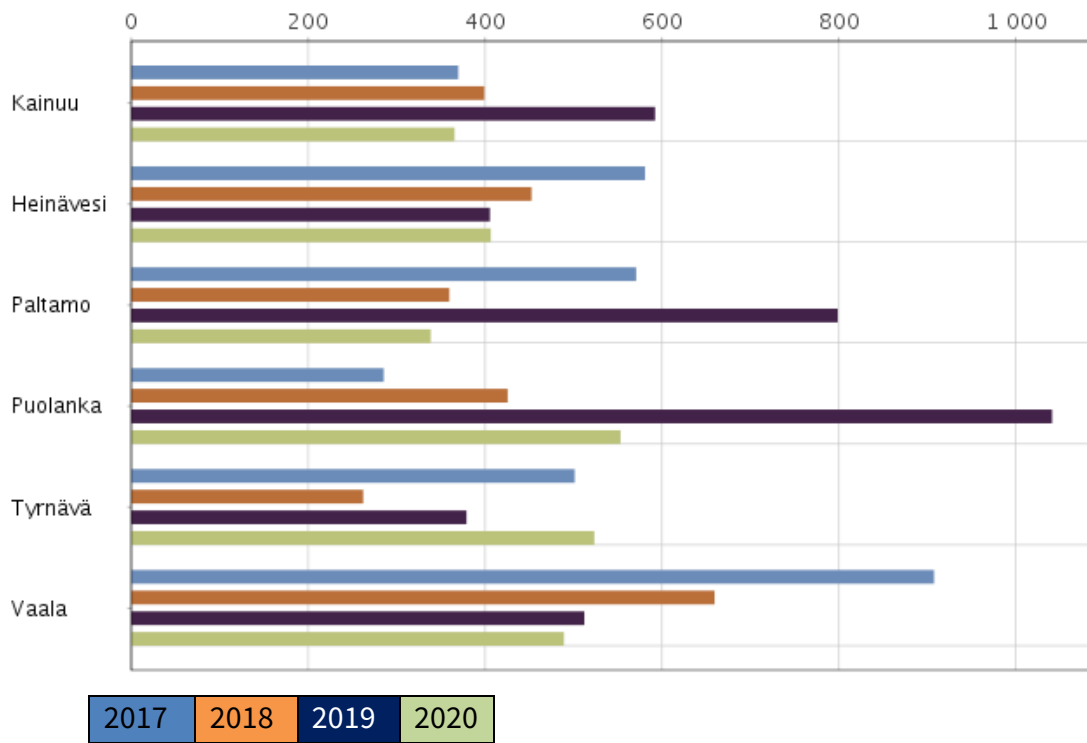
Omaishoidon tuen 75 täyttäneet hoidettavat vuoden aikana % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet info ind. 3262)



Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet info ind. 3261)



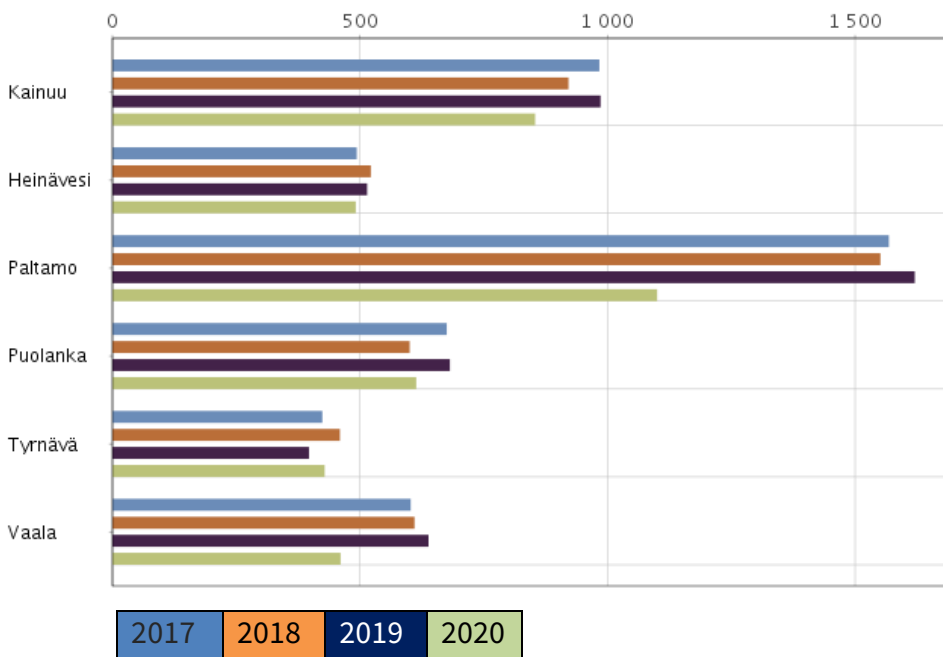
*Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavanikäistä
(Sotkanet info ind. 3959)*



KAIKKI IKÄRYHMÄT

Aikuisten mielenterveyden avohoitokäyntien indeksit ovat vertailukuntiin verrattuna korkeimmat ja huomattavasti yli muiden. 18-vuotta täyttäneiden mielenterveyden erikoissairaanhoidon psykiatrian avohoitokäynnit ovat laskeneet. Vuonna 2017 vastaavan ikäistä 1000:tta kohti käynnit olivat 133,7 ja vuonna 2020 luku oli 84,1. Mielenterveyden haasteet ovat valtakunnallisesti ja alueellisesti kasvaneet.

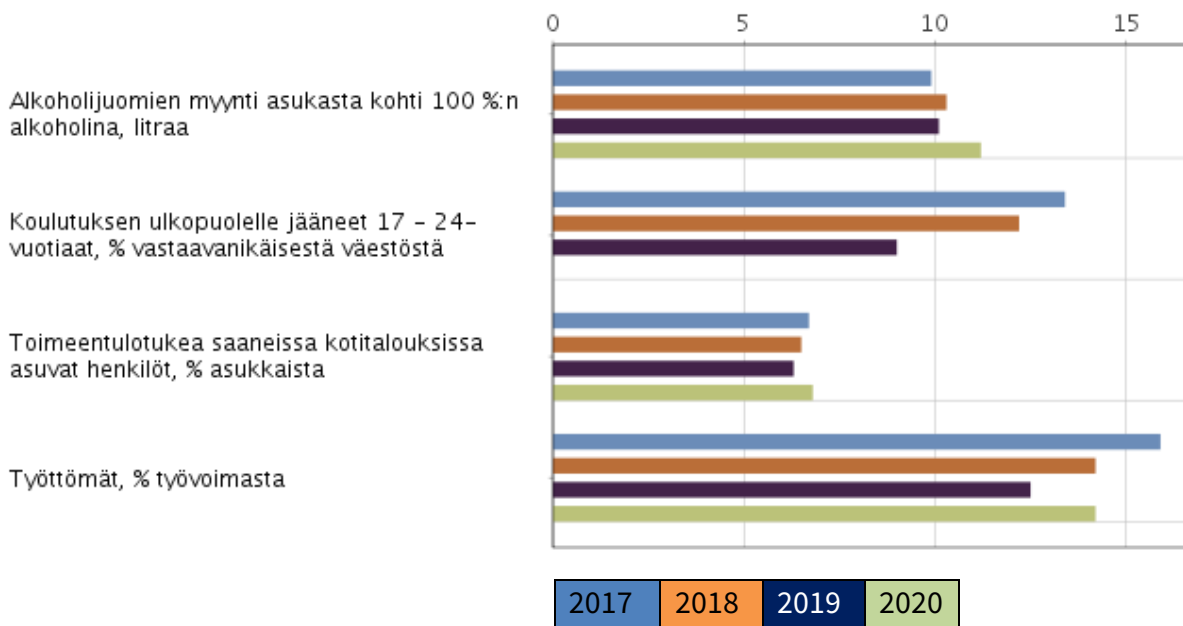
Aikuisten mielenterveyden avohoitokäynnit / 1 000 18 vuotta täyttänyttä (Sotkanet ind. 3075)



Alkoholin myynti asukasta kohti 100 %:n alkoholina oli vuonna 2020 Paltamossa 11,2 litraa, Kainuussa 8,0 litraa ja koko maassa 6,9 litraa. Myynnin määrä on kasvanut, kun muualla se laskee tai pysyy samana. Suhteessa muuhun maahan ja Kainuuseen Paltamossa alkoholin kulutus on korkein. Alkoholin käytön lisääntyminen lisää myös riskitekijöitä liikenneonnettomuuksiin, tapaturmiin ja väkivaltaan.

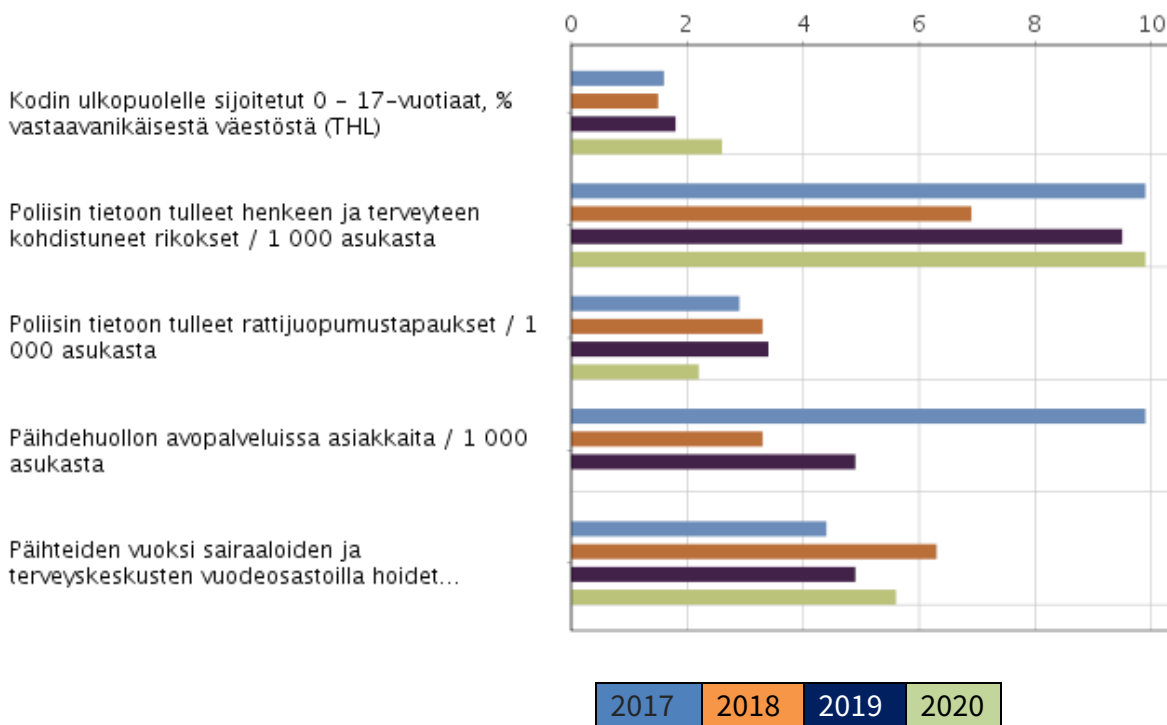
Päihdehaittoja ennakoivat tekijät kertovat tilanteista, joilla voi olla yhtymäpintoja päihteiden käyttöön. Päihdehaittoja ennakoivien tekijöiden muutos Paltamossa sekä koko maassa ja Kainuussa on kääntynyt työttömien osalta hienoiseen laskuun. Kuitenkin työttömien prosentuaalinen määrä Paltamossa on korkea, Vaalassa ja Puolangalla se oli kuitenkin korkeampi. Koulutuksen ulkopuolelle jääneiden 17–24 -vuotiaiden määrä on ollut Paltamossa korkea vuonna 2017 ja seuraavina vuosina määrä on vähentynyt. Koulutuksen ulkopuolelle jääminen on Paltamossa yleisempää kuin muualla maassa.

Päihdehaittoja ennakoivat tekijät, Paltamo

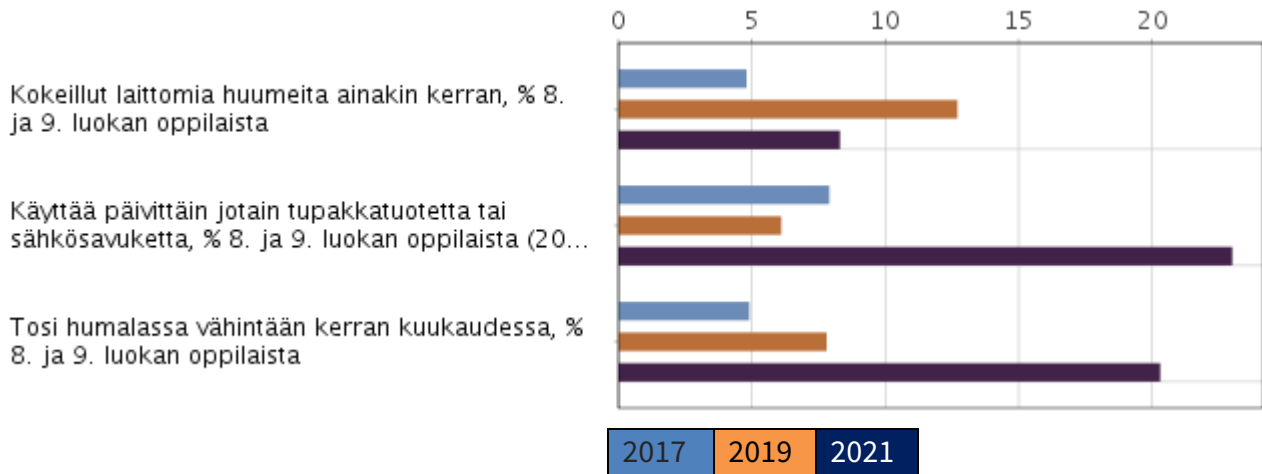


Paltamossa kodin ulkopuolelle sijoitettujen määrä on hienoisesti noussut ja oli 2,6 % vuonna 2020. Poliisin tietoon tulleet henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset 1000/asukasta kohden ovat pysyneet samalla tasolla ollen 2020 vuonna 9,5 %. Päihdehuollon avopalveluissa 1000/asukasta kohden asiakasmäärät ovat laskeneet, olivat 4,9 % vuonna 2019. Päihteiden vuoksi sairaaloiden ja vuodeosastolla hoitoa tarvitsevien määrät ovat nousseet vuonna 2020 ollen 5,6 %. Uudempia tilastoja indikaattoreista ei ole vielä saatavilla.

Päihteiden vaikutus Paltamo



Laittomien huumeiden kokeilut ovat laskeneet tarkastelujaksolla. 8.- ja 9.lk oppilaista huumeita on kokeillut ainakin kerran 8,3 %. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa 8–9.lk oppilaista kertoo olleen 20,3 %, vuonna 2021. Määrä on kasvanut selvästi. Kielteistä kehitystä nähdään tapahtuneen tupakoinnissa, joka on selkeästi noussut ollen 23 % vuonna 2021.



LIITE 2: Ehkäisevä päihdetyön suunnitelma

Tausta ja lait ehkäisevän päihdetyön järjestämiseksi kunnassa

Ehkäisevä päihdetyön järjestämistä koskeva laki (523/2015) velvoittaa kunnat organisoimaan ehkäisevän päihdetyön alueellaan. Kunnan tulee huolehtia päihdeolojen seurannasta ja siitä koskevasta tiedotuksesta. Kuntalaisille tulee myös tarjota tietoa kuntalaisille päihdehaitoista ja niiden vähentämisestä. Ehkäisevä päihdetyö (EPT) on myös osa kunnan lakisäateistä hyvinvoinnin- ja terveydenedistämistyötä. EPT-työ kattaa alkoholi-, huumausaine- ja rahapeliriippuvuus ja haittojen, tupakoinnin ja nuuskankäytön vähentämisen ja huomioi koko elinkaaren. EPT-työ on sekä ehkäisevää että haittoja vähentävää toimintaa. Paltamon ehkäisevän päihdetyön vastaava toimielin on kunnanhallitus. Kunnanhallitus huolehtii, että ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevan lain 5 § mukaiset tehtävät hoidetaan kunnassa. Kunnanhallitus on päätöksessään (14.1.2019 § 12) vastuuttanut Paltamon kunnan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden työryhmän (HYTETU) yhdessä kunnanjohtajan nimeämien työntekijöiden kanssa koordinoimaan ehkäisevää päihdetyötä ja siihen kuuluvaa tilastointia ja raportointia.

Lisäksi toimielimen tulee lain mukaan huolehtia, että kunnan omat toimet sovitaan yhteen poliisin, alkoholilain (1102/2017) ja tupakkalain (549/2016) noudattamisen, valvonnan, elinkeinoelämän ja erityisesti yleishyödyllisten yhteisöjen ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvien ja sitä tukevien toimien kanssa. Ehkäisevän päihdetyön tulee kunnassa perustua päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyvin käytäntöihin. Lain mukaan kunnan on seurattava päihdeoloja sekä tiedotettava tilanteesta (523/2015, 5 §). Ehkäisevän päihdetyön seuranta liittyy kunnassa osaksi hyvinvoinnin ja terveyden tilan sekä siihen vaikuttavien tekijöiden seurantaan (1326/2010, 11 ja 12 §) Asukkaiden päihdetilanteen, paikallisten olosuhteiden sekä paikallista toimintaa tukevien kansallisten linjausten, kuten ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelman (STM 2015) pohjalta tulisi asettaa tavoitteet ja niitä tukevat toimenpiteet ehkäisevän päihdetyön osalta. Käytännössä tulee varmistaa, että kunnan päihdeoloja vastaavista tavoitteista ja toimista on sovittu joko osana hyvinvointisuunnitelmaa tai jotain erillistä suunnitelmaa, kuten yhdistettyä mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaa. Suunnitelmien toimeenpano tulee kytkeä osaksi kunnan toiminnan ja talouden suunnittelua ja päätöksentekoa. Toimeenpanon seuranta on osa kunnan kokonaisvaltaista arviointi- ja seurantajärjestelmää. Myös kuntatalous hyöty suunnitelmallisesti toteutetusta sekä tilannetietoon ja hyvin käytäntöihin perustuvasta ehkäisevästä päihdetyöstä.

Paltamon kunnan ehkäisevää päihdetyön toimia ohjaa Kainuun alueellinen hyvinvointikertomus. Kainuun alueellista ehkäisevän päihdetyön toimintaa ohjaa lain 4§:n mukaan aluehallintoviranomaiset, jotka ohjaavat toiminta-alueensa ehkäisevää päihdetyötä, suunnittelevat ja kehittävät sitä yhteistyössä muiden viranomaisten ja yhteisöjen kanssa sekä tukevat toimialueensa kuntia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä.

Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma

Kainuun alueellisen hyvinvointikertomuksen mukaan päihteet (ml. tupakka) aiheuttavat vuosittain noin 4,2 miljardin euron välittömät ja välilliset kustannukset yhteiskunnalle ja kunnille. Alkoholi on kaikista yleisin vaikuttava tekijä väkivallan, onnettomuuksien ja tapaturmien taustalla. Erityisesti riskiä lisäävät alkoholin käyttö ja humalahakuinen juominen, jotka lisäävät erityisesti riskiä sekä syyllisyyttä väkivaltarikokseen ja sen uhriksi joutumiselle. Alkoholisidonnaisen henkirikollisuuden taso Suomessa on 4,5-kertainen Ruotsiin verrattuna. Esimerkiksi liikennekuolemista noin viidennes on rattijuoppotapauksia. Päihdeongelmallisille kasaantuu usein monenlaisia terveyteen, toimeentuloon ja turvallisuuteen liittyviä ongelmia. Erityisesti nuorten ja alaikäisten päihteiden käyttöön tulee puuttua, sillä nuorena aloitettu alkoholin käyttö on voimakkaasti yhteydessä alkoholisoitumiseen ja siihen liittyvään väkivaltaan.

Kainuun alueellisen hyvinvointikertomuksen mukaan terveydenhuollossa tehtävä päihdetyö on suunniteltava ja toteutettava siten, että se muodostaa toimivan kokonaisuuden muun kunnassa tehtävän päihdetyön ja mielenterveystyön kanssa (Terveydenhuoltolaki 1326/2010). Kainuun Sote tuottaa Paltamon mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksienhoidon, joka on suunnattu

aikuisille paltamolaisille. Avohoitokäynnit ovat maksuttomia eikä erillistä lähetettä tarvita. Pelkästään huoli itsestä ja läheisen psyykkisestä voinnista tai päihteidenkäytöstä on riittävä syy yhteydenottoon.

Kainuun sotien neuvolatyössä lapsiperheiden vanhempien päihteiden käyttöön kiinnitetään huomiota jo varhaisessa vaiheessa. Neuvolatyössä pyritään tukemaan perheiden terveellisiä elintapoja ja lapsen kasvuolosuhteita. Vanhempien itse nostama päihteiden käyttö tulee kuitenkin harvemmin esille seurausten ja leimauksen pelossa. Päihteiden käyttö ja riippuvuusongelmat perheissä jo raskausaikana lisäävät ylisukupolvisia ongelmia ja ylläpitävät eriarvoisuutta. Päihteitä käyttävillä alaikäisillä on usein monimuotoisia tuen tarpeita. Paltamon kunnan hyvinvointiaktivaattori osallistuu Kainuun sotien Hellä -hankkeen (Helposti lähelläsi) Neuvokas perhe -toimintamallin laajentaminen / projektiryhmän pienryhmätyöskentelyyn, jossa käsitellään myös ennaltaehkäisevän päihteidenkäytön puheeksi ottamista osana Neuvokasperhe -menetelmää neuvolatyöskentelyssä, varhaiskasvatuksessa ja perhekeskustoiminnassa. Neuvokasperhe -menetelmä on tutkitusti vaikuttava elintapaohjauksen menetelmä, jonka käyttöä hankkeen tavoitteena pyritään laajentamaan ja juurruttamaan Kainuussa. Mukana ovat myös valtakunnalliset toimijat Ehyt ry ja Neuvokasperhe – menetelmän asiantuntijat.

Nuorten päihteiden käyttö ja päihdemyönteisyys tulee ilmi nuorisotyössä. Ehkäisevään päihdetyöhön tulee panostaa niin nuorisotyössä kuin koulumaailmassa ja nuorten täysi-ikäisten keskuudessa päihteiden välittämisen ennaltaehkäisyksi. Asia on hyvä huomioida myös vanhemmuuden tukemisessa ja koulun vanhempainilloissa. Yhteistyöhön koulun ja nuorisotyön välillä tulee panostaa, jotta yhteisten tilojen käyttö saadaan mahdollisimman sujuvaksi myös vastuukysymysten osalta, jotka ovat koulun ja nuorisotyön osalta erilaisia. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään koko ajan ja se huomioidaan myös nuorisotyön viestinnässä. Erityisesti se näkyy teemaviikkoina ja hankeyhteistyönä mm. YTTY –nostetta nuorille -hankkeen kanssa.

Myös Paltamossa on huumausaineiden käyttäjiä. Koulutusta ja tukea ehkäisevään päihdetyöhön on tarjolla Ehyt ry:n sekä Kainuun Soten Paltamon mielenterveys- ja riippuvuuksien hoidon kautta. Huolta aiheuttavat myös ns. piiloasunnottomat, joita Paltamossa on aikuissosiaalityön tiedossa. He majailevat esimerkiksi vanhempiansa luona sen jälkeen, kun ovat menettäneet asuntonsa esimerkiksi maksamattomien vuokrien ja päihdeongelmien vuoksi.

1) PAKKA-toimintamalli

Päihdetyöstä säädetään lisäksi päihdehuoltolaissa (41/1986) ja sosiaalihuoltolaissa (1303/2014). Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) määrittää julkisen vallan tehtäväksi huolehtia alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden

sekä rahapelaamisen aiheuttaminen haittojen ehkäisystä yhteistyössä yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

PAKKA - toimintamalli on laillisiin päihteisiin eli alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn kehitetty tutkitusti vaikuttava ehkäisevän päihdetyön menetelmä. Menetelmä pyrkii muuttamaan yhteisöjä ja ympäristöjä siten, että ne tukevat ja ohjaavat yksilön ratkaisuja päihteiden käytön suhteen parempaan suuntaan. Tässä työssä tarvitaan laajaa, samaan suuntaan tähtäävää yhteistyötä. PAKKA - toiminnassa kiinnitetään erityisesti huomio tilanteisiin, joissa alkoholi, tupakka ja rahapelit ovat alaikäisen saatavilla ja joissa alkoholia anniskellaan selvästi päihtyneelle. PAKKA - toiminnassa rajoittamiseen tähtäviä toimia tehdään kunnassa paikallisessa yhteistyössä valvovien viranomaisten, alkoholia myyvien ja markkinoivien mm. kauppojen, kioskien, huoltamojen sekä ravintoloiden kanssa. PAKKA - toimintamallin edistämiseen ei saatu rahoitusta MIELI ry:n Hyvän Mielen Suomi hankehaussa.

2) Seurakunta ja järjestöt osana ehkäisevää päihdetyötä

Yksinäisyys, mielenterveys ja huono-osaisuus linkittyvät osaltaan päihteiden käyttöön ja siksi myös ennaltaehkäisevään päihdetyöhön. Seurakunnan diakoniatyö auttaa ja tukee vaikeassa elämäntilanteessa olevia sekä antaa kriisiapua. Lisäksi seurakunta järjestää matalankynnyksen kokoontumisia eri teemoilla kuten nuotiokahvit ja syödään yhdessä -tilaisuudet.

Ehkäiseviä toimia tekevät myös kunnassa toimivat järjestöt välillisesti järjestämällä kokoontumisia ja tilaisuuksia sekä harrastustoimintaa, joka on ennaltaehkäisevä toimenpide päihdeettömyydelle. Näitä ovat mm. Mielenterveysyhdistys Leppäkerttu ry:n ja Sotkamon mielenterveys ry:n voimavararyhmätoiminta ja sosiaalinen kuntouttava kanssakäyminen erilaisin aktiviteetein.

Eläkeläisjärjestöt kokoontuvat säännöllisesti järjestäen toimintaa ja tilaisuuksia jäsenilleen. Toiminnot tukevat yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämistä sekä syrjäytymisen ehkäisyä. Paltamon kunta tarjoaa myös muille järjestöille ja yhdistyksille maksuttomat tilat kokoontumisille. Paltamon kunta tukee kaksi kertaa vuodessa yleisavustuksilla järjestöjä ja yhdistyksiä, joita yhdistykset ja seurakunnat voivat hakea harjoituskirjanpidon perusteella. Toimintaa maksuttomien tilojen ja yleisavustusten osalta jatketaan.

3) Lasten ja nuorten ehkäisevä päihdetyö

Lasten ehkäiseväksi päihdetyöksi ja laadukkaiksi työmenetelmiksi nähdään laadukas varhaiskasvatus ja siellä erityisesti sosiaalisten taitojen sekä muiden elämäntaitojen harjoittelu yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa. Tunne-, päätöksenteko-, itsehallinta- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen sekä koululuokan ilmapiiriä tukevat ohjelmat sekä

vanhemmuustaitojen tukeminen edesauttavat lasten ja nuorten ehkäisevässä päihdetyössä. Paltamon kunnan varhaiskasvatus on ollut maksuton vuoden 2020 alusta lähtien.

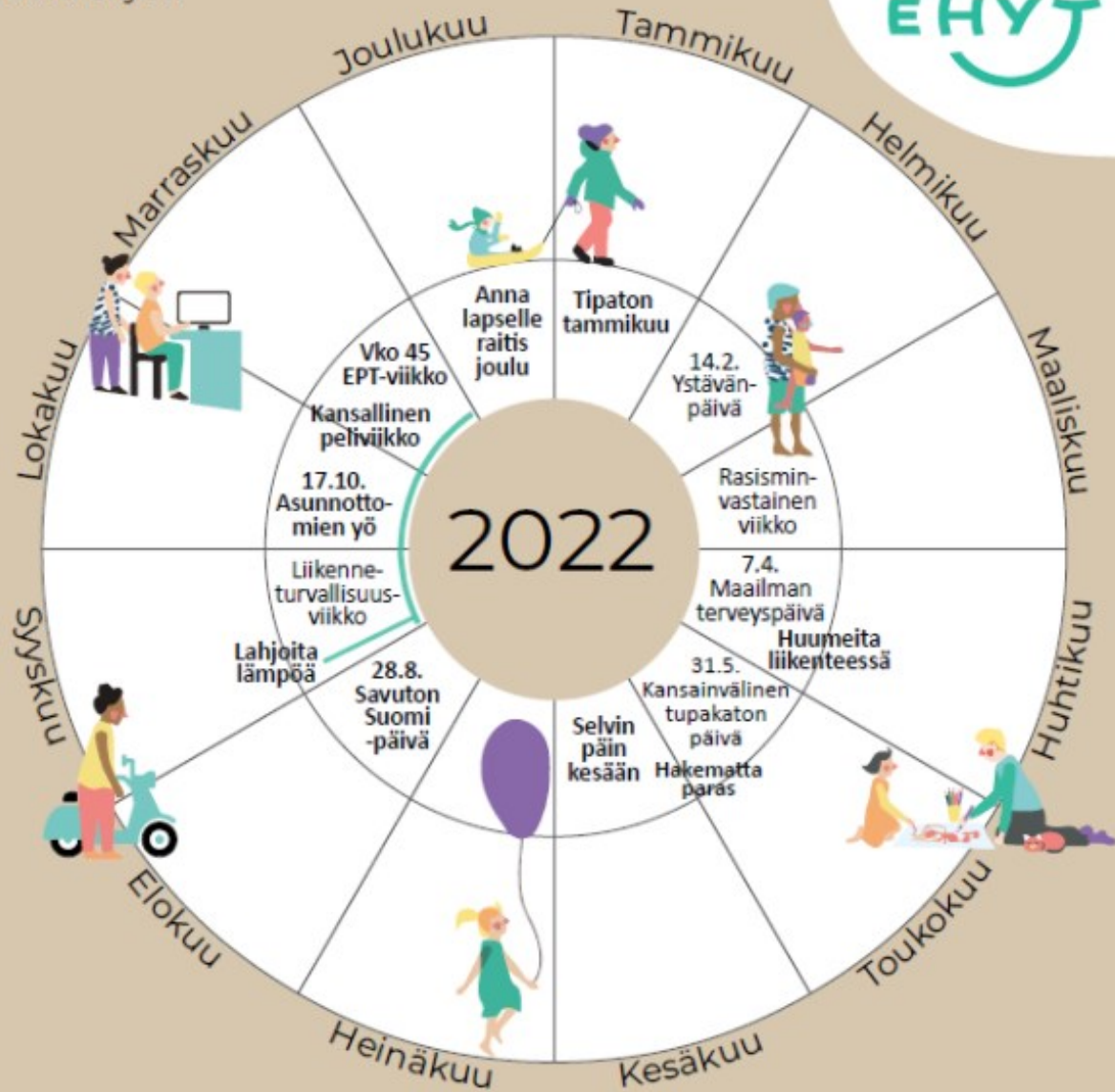
Paltamon kirkonkylälle on valmistunut uusi monitoimikeskus, jossa nuorisotilat toimivat koulun välittömässä yhteydessä. Nuorisotiloissa tapahtuva toiminta on päihdeetöntä ja nuorisotoiminnan yhtenä tavoitteena on mahdollistaa ajanvietettä ohjatusti ilman päihteitä. Lisäksi toiminnassa otetaan huomioon päihdevalistus esim. teematapahtumina, joissa hyödynnetään yhteistyötä esim. Ehyt ry:n kanssa. Kontiomäen koululla olevat nuorisotilat toimivat samalla periaatteella. Monitoimikeskuksen nuorisotilojen aukipitämistä kokeillaan yhteistyössä 4H:n kanssa kerran kuukaudessa lauantai-iltaisina. Koulut ja nuorisotoimi tekevät yhteistyötä tupakoinnin, nuuskan, alkoholin, huumeiden ja muiden päihteiden nollatoleranssin suhteen. Valistustyötä tehdään kouluissa opetussuunnitelman mukaisesti.

Lasten ja nuorten seura- ja järjestötoimijat järjestävät paltamolaisille lapsille ja nuorille harrastuksia, jotka ennaltaehkäisevät välillisesti päihteiden käyttöä. Mielekäs toiminta ja tekeminen ovat osa terveellisiä elintapoja ja arkea. Paltamon kunta hakee yhteistyössä muiden Kainuun kuntien kanssa vuonna 2022 Harrastamisen Suomen mallin avustusta, jolla voidaan mahdollistaa 1–9lk oppilaille maksutonta harrastustoimintaa koulupäivän yhteyteen.

Paltamon kunta on ostanut etsivän nuorisotyön palvelun Kajaanin kaupungilta lokakuusta 2019 alkaen. Etsivä nuorisotyö tarjoaa 16–29-vuotiaille tukea, ohjausta ja neuvontaa, esimerkiksi opiskelu- tai työpaikan löytämisessä, asunnon hakemisessa, toimeentuloasioissa tai missä tahansa nuoren mieltä askarruttavissa asioissa. Etsivä nuorisotyö tukee myös päihdeettömyyttä. Etsivä voi myös lähteä mukaan esimerkiksi virastokäynneille. Palvelu on täysin luottamuksellista, nuorilähtöistä ja vapaaehtoista. Nuorisolain 11§ mukaan etsivään nuorisotyöhön tulee tehdä ilmoitukset nuorista, jotka eivät ota perusopetuksen jälkeen opiskelupaikkaa vastaan, jos nuori keskeyttää toisen asteen opinnot tai jos nuori keskeyttää varusmies- tai siviilipalveluksen. Etsivä nuorisotyö ottaa yhteyttä ja tarjoaa tukea sekä palveluohjausta. Myös muut viranomaiset, lähiomaiset jne. voivat tehdä ilmoituksen etsivään nuorisotyöhön tukea tarvitsevasta nuoresta. Nuori voi myös itse ottaa yhteyttä.

Paltamon kunnan viestinnässä tehdään nostoja ehkäisevän päihdetyön teemoista ja niissä hyödynnetään Ehyt ry:n tuottamia materiaaleja ja valtakunnallisia kampanjoita.

Ehkäisevää työtä vuoden jokaisena päivänä
www.ehyt.fi



LIITE 3: Hyvinvoinnin ja terveyden ja turvallisuuden edistämisen ohjelmat

Valtakunnalliset ohjelmat

Sanna Marinin hallituksen hallitusohjelma (11.12.2019 alkaen): [Hallitusohjelma \(valtioneuvosto.fi\)](#)

Marinin hallituksen tavoitteet <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/oikeudenmukainen-yhdenvertainen-ja-mukaan-ottava-suomi> :

Tavoite 1. Hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen

Tavoite 2. Lapsi- ja perheystävällisyyden edistäminen

Tavoite 3. Ikäystävällisyyden edistäminen

Tavoite 4. Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden parantaminen

Liikkuva varhaiskasvatus ohjelma: <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi>

Liikkuva koulu – valtakunnallinen liikkuvakouluohjelma: <https://www.liikkuvakoulu.fi/>

Ikiliikkujat – ohjelma <https://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja/>

Opetushallitus: [Kiusaamisen vastainen työ | Opetushallitus \(oph.fi\)](#) Kiusaamiseen puuttuminen on lakiin kirjoitettu velvoite, varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki.

Opetushallitus: Kiusaamisen vastainen työ kouluissa tai oppilaitoksissa: [Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa \(oph.fi\)](#)

[Väkivallaton lapsuus Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025](#)

Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. saatavissa: [Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030 - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](#)

Turvallisuutta kaikkialla - paikallisen ja alueellisen turvallisuussuunnittelun kansalliset linjaukset 2019. Valtionneuvosto 2019. saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161278>

Sosiaali ja terveysministeriö lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäiseminen: <https://stm.fi/lahisuhde-ja-perhevakivalta>

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. saatavissa: [Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](#)

Ehyt ry. EHYT on asiantuntijajärjestö, tukija ja vaikuttaja, joka tekee tutkittuun tietoon perustuvaa päihdepolitiikkaa ja päihdeyhteistyötä alueen toimijoiden kanssa.
<http://www.ehyt.fi/>

Pakka-toimintamalli : Yhteistyöllä tehoa paikalliseen alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn. THL (terveyden ja hyvinvoinnin laitos) 2015. [viitattu 12.4.2021] saatavissa: [Pakka-toimintamalli : Yhteistyöllä tehoa paikalliseen alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn \(julkari.fi\)](#)

Neuvokasperhe -menetelmä: <https://neuvokasperhe.fi/> ja Kokoava: [Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen](#)

Terve Kunta -verkosto: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/kansallinen-tuki-ja-verkostot/terve-kunta-verkosto>

Kainuun alueen ohjelmat

1. Kainuun turvallisuussuunnitelma "Yhteisyydellä turvallisuutta Kainuussa 2015 - 2018"

https://www.kainuunliitto.fi/sites/default/files/d2turvallisuussuunnitelma_2015-2018_sahkoinen.pdf

2. Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2017 - 2021 "Lapset ensin"

<https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2017-10/Kainuun%20lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointisuunnitelma%202017-2021.pdf>

3. Kainuun alueellinen hyvinvointikertomus 2020 ja hyvinvointisuunnitelma valtuustokaudelle 2021-2024, strategiset linjaukset ja toimet. Kainuun sote. 2021. saatavissa:

<https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2021-02/Hyvinvointikertomus%202020%20ja%20hyvinvointisuunnitelma%202021%20-%202024%20valmis.pdf>

3. Kainuun kulttuuriohjelma 2025

Paltamon kunnan omat ohjelmat

Paltamon kunnan hyvinvointisuunnitelma 2017-2020

https://www.paltamo.fi/media/suunnitelmat/hyvinvointisuunnitelma-2017_2020.pdf

Kuntastrategia Paltamo – ketteräliikkeinen

edelläkävijä <https://www.paltamo.fi/media/yrityspalvelut/paltamon-kuntastrategia-2022-2030.pdf>

Lähiliikkuja-hanke, varhaiskasvatuksen ja ikäihmisten liikuntahanke vuonna 2020–2021

Sykettä Sydämeen -hanke aloittaa toimintansa toukokuussa 2022

Paltamon kunta on vuosina 2019-2020 ollut mukana seuraavissa hallituksen kärkihankkeissa:

Voimaa Vanhuuteen <https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/>